

STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY

NO. 08624

GEZUNT UN SHPAYZ

A. B. Mishulow



NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER

AMHERST, MASSACHUSETTS

NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

The National Yiddish Book Center respects the copyright and intellectual property rights in our books. To the best of our knowledge, this title is either in the public domain or it is an orphan work for which no current copyright holder can be identified.

If you hold an active copyright to this work – or if you know who does – please contact us by phone at 413-256-4900 x153, or by email at digitallibrary@bikher.org

HEALTH and NUTRITION

By A. B. MISHULOW

author of the

“Rational Eating,” Vegetarian Cook Book

A book for the study and knowledge of health
betterment and correct nutrition.

Schildkraut's Edition



Published by

The Better Health & Correct Eating Institute

6 WEST 28th STREET

NEW YORK CITY

געזונט און שפייז

פון

א. נ. מישראָוו

פערפאסער פון די „ראציאנאלע נאהרונג“
וועגעטארישע קאך בוך

אן אבהאנדלונג וועגען געזונט ענטוויקלונג און געזונטע נאטירליכע
נאהרונג. נאך די לעצטע נייעסטע וויסענשאפטליכע מעטאדען.

שילדקרויט'ס אויסגאבע
1926



ארויסגעגעבן פון

The Better Health & Correct Eating Institute
6 W. 28th St. New York

Copyright
by
A. B. MISHULOW
New York, 1926

געזונט און שפייז

פ 17

א. ב. מיטלעזן

געווידמעט צו מיינע פריינדע

סיידי און הערמאן שילדקרוים

פלאנערען אין דער וועגעטארישער באוועגונג.

פאר וואָס איך בין אַ וועגעטעריאַן!

(ליעד)

כ'בין געווען אין שלאכט-הויז
בלויז עמליכע מינוטען;
און וואָס כ'האַב דאָרט געזעהן,
האַט מיר פאַרקיהלט די בלומען...

כ'בין פון דאָרט אנמלאַפען
מיט וועהשאַג און מיט טרעהרען;
ווי קען אַ מענש די קולות
פון די קרבנות הערען?

פון דאמאָלסט אָן אַ שבועה
האַב איך זיך געגעבען;
מעהר ניט צו גענימען
פון בלוט-פאַרגאַסען לעבען...

מיין שפּייז איז פּרוכט פון בוימער,
ניס און ווייץ און קאָרען —
נאַטור'ס געזונטע שפּייזען,
פאַרלענגערען די יאהרען...

ה. שילדקרויט.

א י נ ה א ל ט

די היסטארי און עוואלוציאן פון דער נאָהרונג וויסענשאַפֿט.

פאַררעדע:

די וויכטיגקייט פון דער נאָהרונג און שפּיז פאַרפער
טיקונגסוויסנשאַפֿט. — דער מאַנגעל פון אזא ליטעראַ
טור אין דער אידישער שפּראַך XVII

I קאַפּיטעל:

די נאָהרונגס פראַגע פון דעם עמישען שטאַנדפונקט

דאָס עסען, אַלס אַ וויכטיגער פיזיאָלאָגישער פראַצעס,
וואָס האָט אַ ווייט גרייכערע ווירקונג, ניט נאָר אַף
דער פיזישער ענטוויקלונג און געזונט צושטאַנד פון ..
דעם מענשען, נאָר אויך אויף זיין גייסטיגער ענטוויק-
לונג און עמישע געפיהלען. — די היסטאָרישע ענטוויק-
לונג פון דער שפּיז און נאָהרונג וויסענשאַפֿט. — דער
מענש נישט אַ פלייש-עסער, נאָר אַ פרוכט און
פלאַנצן עסער באשעפעניש. — פלייש איז ניט אַ נאָ-
טירליכע און געזונטע שפּיז פאַר דעם מענשען, נאָר איין
אומנאָטירליכע און שעדליכע שפּיז, ניט קיין נויט-
ווענדיגקייט, נאָר אַ שלעכטע געוואוינהייט. — די
היסטאָרישע ענטוויקלונג פון דער וועגעטאָרישער
אידעע אין די געדאַנקען פון די גרעסטע דענקער און
וויסנשאַפֿטלייטע, זייט די ערשטע טריט פון ציוויליזאַ-
ציע. — וועגעטאָרישע שפּיזען אַלס נאָטירליכע, נאָהר-
האַפטיגע, ריינע און געזונטע שפּיז פאַר דעם מענשען.
די גוטע ווירקונג פון נאָטירליכע וועגעטאָרישע שפּיז

געזונט און שפייז

זען. אף דער גייסטיגער ענטוויקלונג פון דעם מענשען. די געזעצגעבער פון רעליגיאָן, די גרעסטע דענקער און פילאָזאָפֿען פון די קלאַסישע צייטען, די גרויסע דענ-קער און וויסנשאַפטלייטע פון אונזערע צייטען: — אַלס געגנער פון שלאַכטען און פלייש עסען. — דער מענטש איז דאָס, וואָס ער עסט; ריינע נאַטירליכע שפייזען ענטוויקלען ערעלע ערהאַבענע געפיהלען, בלויז טיגע אויפרייצענדע שפייזען, ענטוויקלען גרויזאמע טיע-רישע געפיהלען. — די ענטוויקלונג פון דעם פערלאנג פון שלאַכטען אומשולדיגע באַשעפענישען פאַר פאַרנער ניגען און צייט פאַרוויילונג; יאָגד און אַנדערע בלויז טיגע ספאַרטען. — ברוטאַלע, גרויזאמע געפיהלען צו די גידעריקערע באַשעפענישען וועמעס לעבען מען רויבט אַוועק כדי צו עסען זייער פלייש, טראַגען זיך גרינג אַריבער אויף אויף מענשען. — ברוטאַלע טהאַטען, גרויזאַמקייט און מערדערייען, אַלס רעזולטאַט פון אויפ-רייצענדע בלוטיגע פלייש שפייזען. — די געוואוינהייט פון פלייש עסען, אַלס אַ היסטאָרישער צופאַל. — די עקעלאַפּטע ערשיינונג פון עסען די טויטע קערפערס פון אומשולדיגע באַשעפענישען, און די גרויזאַמקייט פון דעם פראַצעס פון שלאַכטען. — פלייש אַלס אַ שפייז, איז ניט נאַטירליך, ניט גענוג נאַהראַפטיג און שעדליך פאַר דעם געזונט. — די שעדליכע ווירקונג פון פלייש שפייזען אַף די פיזישע און גייסטיגע ענט-וויקלונג פון קינדער

33

II קאפיטעל:

די נאַהרונגס פראַגע פון דעם וויסנשאַפטליכען שטאַנדפונקט.

דאָס עסען נישט בלויז אַ פיזישער אַקט — צוליב פאַרגעניגען; נאָר אַ וויכטיגער פיזיאָלאָגישער פראַ-צעס אויפצוהאַלטען די לעבענס פונקציאָנען פון דעם

געזונט און שפייז

קרפער אין א נארמאלען געזונטען צושטאנד. — שפייז אלס א קוואל פון געוויסע כעמישע צענופשטעלונגען אין איין ארגאנישע פארמע, אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך. — די ווירקונג פון שפייזען אויף דעם געזונט צושטאנד פון דעם מענשען. — די שעדליכע ווירקונג פון ניט ריכטיג צענופשטעמישטע און ניט באלאנסירטע שפייזען. — ריכטיגע שפייזען א קוואל פון געזונט און קראפט, ניט ריכטיגע שפייזען, איין אורזאכע פון קראנקהייט און ליידען

44

III קאפיטעל :

די פונקציאנען פון דעם קערפער און דער נאהרונגס פראצעס

איין אלגעמיינער באגריף וועגען דעם אויפבויואונג, צוזאמענשטעלונג און פונקציאנען פון דעם קערפער. די כעמישע עלעמענטען און זייער צוזאמענשטעלונג. די בלוט שטראם און די פערמיטלונג און ארויספיהרונג קראפט. — די ארויספיהרונג און אסימילירונג ארגאנען. — דער נארמאלער פראצעס פון אומבייט, — דער פראצעס פון מעטאבאליזם. — דער פארלוסט פון געוויסע עלעמענטען און כעמישע צוזאמענשטעלונגען דורך דעם פראצעס פון אומבייט אין דעם קערפער. — די אויפנאכע פון שפייז אין דעם נאהרונגס פראצעס. שפייז דער איינציגער מיטעל צו אריינברענגען די נויטיגע כעמישע צוזאמענשטעלונגען אויף צו פארפירן לען דעם פארלוסט אין דעם קערפער. — די אייגענע שאפטען און כעמישע קאמפאזיציאנען פון שפייזען; פראטעיין, קארבא-הידרייטס, פעטס, מינעראל זאלצען, וויטאמינס, צעלולאזע און וואסער. — די נאהרונגס קראפט, פארמיטלונג און אפפיהרונגס אייגענשאפטען פון וועגעטארישע שפייזען. — נאטירליכע שפייזען

געזונט און שפייז

ריכטיג צוזאמענגעשטעלט און וויסענשאפטליך באלאגט
סירט, זייער וויכטיגקייט פאר דעם געזונט. 46

IV קאפיטעל :

וועלכע זיינען די ריכטיגע שפייזען פאר דעם מענשען.

וועלכע זיינען די נאטירליכע און געזונטע שפייזען פאר
דעם מענשען; פלייש און פיש, אָדער די נאטירליכע
וועגטאָרישע שפייזען? — פלייש און פיש ניט אַ
ניטווענדיגקייט, נאָר אַ שלעכטע געוואוינהייט. — די
ענטוויקלונג פון דער שפייז און נאָרונגוויסענשאַפט.
דער פלאַץ פון דעם מענשען אין דער וועלט פאמיר
ליע. — דער מענש ניט קיין פלייש עסענדע (קאָר-
ניוואַריום) באַשעפעניש. — די וויכטיגע פאַקטען פון
דער פאַרגלייכונגס אַנאַטאָמיע. — די אונטערזוכונגען
פון די גרעסטע נאַטורפאַרשער, אַנאַטאָמיסטען און אַנ-
דערע וויסענשאַפט לייטע. — די אַנאַטאָמישע אויפבו-
אונג און פיזיאָלאָגישע פונקציאָנען פון דעם מענשענס
קערפער. — דער מענש אַלס אַ פרוכט און פלאַנצען
עסענדע באַשעפעניש. 50

V קאפיטעל :

די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען.

פלייש און פיש איין אויפרייצענדע און ניט נאטיר-
ליכע שפייז פאר דעם מענשען. — דער אינהאַלט פון
אַפפאל פראָדוקטען פון דעם נאָרמאַלען לעבענס פראָ-
צעס, דעם פראָצעס פון מעטאבאָליזם אין דאָס פלייש פון
דער געשלאַכטעטער באַשעפעניש. — דאָס פאַרגרעסער-
טע אינהאַלט פון גיפטיגע אַפפאל פראָדוקטען און טאק-
סינס אין דאָס פלייש אַלס רעזולטאַט פון שרעק, צאָרן,
אָדער קראַנקהייט בעפאַר און דורך דעם פראָצעס פון

געזונט און שפייז

שלאכטען. — די פארמעהרונג פון דיזע גיפטיגע שמאץ פֿען אין דאָס פֿלייש דורך דעם פֿראַצעס פֿון פֿאַנאַנדער־פֿאַל און צעשטערונג (פֿאַרפֿוילונג), וועלכער הויבט זיך אָן גלייך נאָך דעם שלאַכטען, אַלס רעזולטאַט פֿון טהעטיגקייט פֿון געוויסע גיפטיגע באַקטעריעס. — דער פֿאַרדייאונג אָפּפֿאַל פֿון פֿלייש שפּייזען אַלס פֿאַסי־גער באַדען צוליב ענטוויקלונג און טעטיגקייט פֿון גע־וויסע גיפטיגע באַצילען אין דעם אַרויספֿירונגס קאַנאַל (קאַלאָן), איבערהויפּט ווען דער אָפּפֿאַל פֿאַר־ליגט זיך אין דעם פֿאַרדייאונגס קאַנאַל, ווי עס איז דער פֿאַל אין פֿאַרשטאַפּונג. — די שעדליכע ווירקונג פֿון די טאַקסינס און אָפּפֿאַל פֿראַדוקטען פֿון פֿלייש אויף דעם מענשענס קערפּער. — הויכע בלוט דרוק אַלס אַ נאַכפֿאַלגע פֿון פֿלייש עסען. — סטאַטיסטישע פֿאַקטען, עקספּערימענטען און אונטערזוכונגען. — אומאַאינטאַק־סיקיישאַן (זעלבסט פֿאַרניפּטונג) אַ נאַכפֿאַלגע פֿון פֿלייש שפּייזען און איין אָנהויב פֿון פּילע קראַנקהיי־טען. — האַרץ און ניהרען קראַנקהייט. — לעכער און מאַגען קראַנקהייט, וואַנדען (אַלסער) און ראַק (קאַנ־סער) אין מאַגען אַלס רעזולטאַט פֿון פֿלייש עסען. 54

VI קאַפיטעל :

די וועגעטאַרישע שפּייזען.

די וועגעטאַרישע שפּייזען אַלס אַ נאַטירליכע און געזונ־טע נאָהרונג פֿאַר דעם מענשען. — ביאָ־כעמישע אויספֿאַרשונגען און אונטערזוכונגען פֿון וועלט באַוואַר־סטע אומאַריטעטען אין דער היילונג און נאָהרונג ווי־סענשאַפט. — די נאָהרונג ווערט און די בלוט אויפ־ביוואַנג קראַפט פֿון די וועגעטאַרישע שפּייזען. — די אָפּפֿירונג און היילונג קראַפט, די פֿאַרמיטלונג און אַרויספֿירונג אייגענשאַפטען פֿון די וועגעטאַרישע שפּיי־

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

זען. — וויכטיגע פאקטען וועגען די נאטירליכע וועגע-
טארישע שפייזען. 63

VII קאפיטעל :

וועלכע זיינען די נאטירליכע שפייזען פאר דעם
מענשען ?

די נאטירליכע שפייזען פאר אלע באשעפענישען.
די קארניוואריום (פלייש עסענדע), הערביוואריום
(גראז עסענדע), פרודזשיוואריום (פרוכט עסענדע) און
אמניוואריום (אלעס עסענדע) באשעפענישען. — די
נייגונג פון אלע באשעפענישען צו די שפייזען צו
וועלכע זיי זיינען צוגעפאסט פון דער נאטור. — דער
מענש — א פרוכט און פלאנצן עסענדע באשעפעניש,
צו וועלכער שפייז ער איז צוגעפאסט פון דער נאטור.
די נאטירליכע נייגונג צו פרוכט און פלאנצען. —
פלייש שפייזען ניט צוציהענד, בלויז א געוואוינהייט. 66

VIII קאפיטעל :

וואס די וועלט קריג האט אונז געלערענט
וועגען די וועגעטארישע שפייזען

דער מאננעל אין פראמעין און פעטענטהאלטנדע
פלייש שפייזען. — הונגער און אונטערנאהרונג אין די
מעהרסטע טיילען פון אייראפא, צוליב דעם מאננעל
אין פלייש שפייזען. — שפייזאיינשפארונג אין אמע-
ריקא, כדי צו פראדוצירען פראמעין און פעטענט-
האלטענדע הזיר-פלייש, פאר די הונגערנדע פעלקער
פון אייראפא. — די וועגעטארישע דיעטע אין דענ-
מארק. — איינפאכע געזונטע שפייזען ; גאנצע ווייץ-
ברויט, פלוימען זאפט, קארטאפעל, מילך און קלייען.
דער גוטער געזונט-צושטאנד פון דאס דאנישע פאלק
אלס רעזולטאט פון דער גוטער ווירקונג פון די איינ-

געזונט און שפייז

פאכע ביליגע אבער נאָהרהאַפטיגע און געזונטע וועגער-
טאָרישע שפייזען. — קלייען אַלס אַ הויך-נאָהרהאַפטיגע
הויפט טייל פון דער איינפאכער דיעטע. — די אינטער-
רעסאָנטע אונטערזוכונגען און עקספערעימענטען וועגען
דיזע שפייזען. 68

IX קאפיטעל:

די ווירקונג פון שפייז אָף דער פיזישער און גייסטיגער ענטוויקלונג.

די היסטאָרי פון נאַציאָנען, די ווירקונג פון שפייזען
אויף זייער ענטוויקלונג. — היסטאָרישע פאַקטען. —
פלייש-עסענדע, רייז און פלאַנצען עסענדע פעלקער,
זייער פאַרמעהרונג און געזונט צושטאַנד. — די פאַר-
מעהרונג פון קראַנקהייט פראַפאַרציאָנעל מיט דאָס פאַר-
גרעסערונג פון פלייש געברויך. — די פילע אונטערזו-
כונגען וועגען די ווירקונג פון וועגעטאָרישע שפייזען
אויף קראַפט ענטוויקלונג און ערטרגונג. — די קרעפ-
טיגסטע און לאַנגלעבענדע טהירע זיינען די, וועלכע
שפייזען זיך און לעבען אויף גראַז, פרוכט און פלאַנ-
צען. — פלייש שפייזען ניט נאַטירליך און אומגעזונט
פאַר דעם מענשען. — די שעדליכע ווירקונג פון ניט
נאַטירליכע, ראַפינירטע און דעוויטאליזירטע שפייזען
אויף דעם געזונט-צושטאַנד פון דער באַפעלקערונג. —
אינטערעסאַנטע רעפאָרטען פון די רעגירונג אַנשטאַלמען
דורך דער צייט פון דער וועלט קריג, וועגען דעם
געזונט צושטאַנד פון דער באַפעלקערונג. — דער
שלעכטער געזונט צושטאַנד פון שוהל קינדער אין אַלע
טיילען פון די פאַראייניגטע שטאַטען, אַלס רעזולטאַט
פון שלעכטע נאָהרונג און אומגעזונטע שפייזען. —
די וויכטיגקייט פון פרישע פרוכט און גרינסען פאַר
דאָס געזונט און פיזישער ענטוויקלונג. — פאַר קינדער
און ערוואַקסענע. — סטאַטיסטישע פאַקטען וועגען אויס

געזונט און שפייז

נאכע אויף אומגעזונטע שפייזען, געטרענקע, טאבאק און אנדערע קראנקהייט פאראורזאכענדע פארגעניגענס אין די פאראייניגטע שטאמען. — שלעכטער געזונט צו-שטאנד אלס רעזולטאט פון ניט ריכטיקע נאהרונג און אומגעזונטע געוואוינהייטען. 71

x קאפיטעל:

די עקאנאמישע פראגע פון דעם נאהרונגס פראצעס דאס הויכע קאסט פון דאס לעבענסמיטעל. — פלייש שפייזען א קאסטבארע נאהרונג מיטעל. — דער אינ"האלט פון נאהרונגס סטאפען אין פארגלייך מיט דעם פרייז. — די נאהרונג שטאפען, זייער ווערט אין קא-לאריס און וויפיל מען דארף געברויכען פאר ריכטיגע נאהרונג. — פלייש א פראטעין ענטהאלטענדע שפייז. פראטעין ענטהאלטענדע שפייזען אין פארגלייך מיט פלייש, און איינע מיט די אנדערע און זייער נאהרונגס ווערט אין קאלאריס. — פארגלייכונגס טאבעלע נומ. 1. די נאהרונגס ווערט פון קעז אלס א ביליגע פראטעאין ענטהאלטענדע שפייז. — די הויכע נאהרונגס ווערט פון ניס, סאיי-בעבלאך, ארבעס, בעבלאך און פינאטס, אין פארגלייך צו פלייש, זייער ווערט אין קאלאריס און פראטעין אינהאלט. — די הויכע קאסט פון פלייש-פראדוקציען. — די פארלוסט פון שפייזען אין פלייש פראדוצירונג. — סטאטיסטישע פאקטען. — אינטערעסאנטע פארגלייכונגס אנאליזען וועגען דער נאהרונגס ווערט פון געוויסע שפייזען. — פארגלייכונגס טאבעלע נומ. 2. — דער אינהאלט פון נאהרונגס שטאפען אין די הויכע שפייזען, זייער ווערט אין קא-לאריס און וויפיל מען דארף אויף צו ארויסקריגען דעם מאקסימום פראטעין, פאר טעגליכען געברויך. 81

געזונט און שפייז

XI קאפיטעל :

די אייגענשאפטען פון שפייזען.

די וויכטיקייט פון נאטירליכע און ריכטיג באלאנסירטע מע שפייזען אין דעם נאָהרונגס פראָצעס. — דאָס ריכ־טיגע צענויפמישונג פון שפייזען. — ניט נאטירליכע קאָנצענטרירטע, דעוויטאָליזירטע, שאַרפע און אויפֿריי־צענדע שפייזען שעדליך פאַר דעם געזונט. — שפייזען וואָס קענען צענויפגעמישט ווערען און שפייזען וואָס איז ניט ראַטזאָס צענויפמישען אין איינעם. 90

XII קאפיטעל :

די נאָהרונגס פרינציפלען פון שפייזען.

וואָס די שפייזען דאַרפען ענטהאַלטען אום צו זיין נאָהר־האַפטיג. די נאָהרונגס פרינציפלען פון שפייזען; פראָ־טעיִן, פעט, קאַרבאָהידרייטס, מינעראַל זאַלצען, וויר־טאַמינס, צעלולאָזע און וואַסער. — ריכטיגע צענוי־פֿמישונג פון שפייזען וויכטיג פאַר דעם געזונט. 93

XIII קאפיטעל :

די איינטיילונג פון שפייזען נאָך זייער נאָהרונגס אינהאַלט.

קראַכמאַל, צוקער (קאַרבאָהידרייטס), פראָטעיִן, פעט, מינעראַל זאַלצען, וויטאַמינס און צעלולאָזע ענטהאַל־טענדע שפייזען. 95

XIV קאפיטעל :

די כעמישע רעאַקציע פון די שפייזען

שפייזען וואָס שאַפען זויערקייט אין דעם קערפער, און שפייזען וואָס שאַפען אַלקאָלי, די געגענשאַפט פון

געזונט און שפייז

זויערקייט און פארמיטלען די זויערקייט אין דעם סיס-
טעם. — די כעמישע רעאקציע און די פארמיטלונגס
קראפט פון דאָס בלוט. — זויערס אין דעם סיסטעם
אַלס איין אָפּפאַל פּראָדוקט פון דעם פּראָצעס פון
אומבייט (מעטאבאָליזם), אין דעם סיסטעם און אַלס
אַ נאַכפּאָלג פון ניט ריכטיגע שפייזען. — זויערס אין
דעם סיסטעם אַלס איין אָנהייב פון קראַנקהייט. —
טאַבעלע נומ. 3, הויפט שפייזען אין פאַרגלייך איינע
מיט די אַנדערע, און וואָס זיי שאַפּען אין דעם קער-
פער. 97

xv קאפיטעל:

געזונט און נאָהרונג

די וויכטיקייט פון דעם נאָהרונגס פּראָצעס, דאָס
עסען ניט דער איינציקער פאַקטאָר אויף צו אויפ-
האַלטען געזונט און לעבען. — פּרישע לופט און זונ-
שין הויפט וויכטיג פאַר דעם געזונט. — נאַטירליכע
שפייזען — פּרוכט און פּלאַנצען, זייגען אין זיך אַרײַן
די אַלע קראַפטען פון דער נאַטור, און בריינגען זיי
אַרײַן אין דעם קערפער אַלס לעבעדיקע שפייז. — די
ראַדיאָ אַקטיווע אייגנשאַפטען פון די נאַטירליכע ווע-
געטאַרישע שפייזען אַלס אַ הויפט פאַקטאָר אויף צו
ענטוויקלען דאָס געזונט. — דאָס נאָהרונג פּראָצעס און
די פאַרדייאונגס קראַפט. — די שערליכע ווירקונג פון
איבערעסען. — פעט אַלס רעזולטאַט פון איבערנאָה-
רונג און צופיל עסען. — פעט איינע פון די הויפט
אורזאַכען פון פילע קראַנקהייטען. 99

xvi קאפיטעל:

אום צו זיין געזונט.

וויכטיגע רעגעלען פאַר געזונט ענטוויקלונג. — דאָס
עסען — וואָס, ווען און וויפיל. — די וויכטיקייט פון

געזונט און שפייז

רויע שפייזען אין דעם נאהרונגס פראצעס. — וואסער נויטיג פארן געזונט. — דאס שעדליכע ווירקונג פון קאווע, טיי, ביר, שנאפס און טאבאק. — פיזישע איבונד גען און פיזישע ענטוויקלונג וויכטיג פאר דעם געזונט. זוןבעדער, לופט און שפריץ-בעדער אלס קרעפטקונגס מיטלען. — שלאף, פרישע לופט, זונשיין, נארמאלער לעבען און נאטירליכע געזונטע שפייזען, די הויפט מיטלען צו ענטוויקלען געזונט און קראפט און צו פאר- לענגערען דאס לעבען. 107

XVII קאפיטעל:

וויפיל נאהרונג דער מענש דארף האבען.

דאס צוזאמענבונד פון שפייז באדערפעניש מיט דער נארמאלער וואג און פיזישע טעטיגקייט פון דעם מענש זען. — די נאהרונגס ווערט פון שפייזען און זייער ווערט אין קאלאריס. — די צאהל קאלאריס אין א נארמאלע דיעטע פאר יעדען נאהרונגס פרינציפאל בא- זונדער, נאך דעם וואוסס און נארמאלער וואג פון דעם מענטשען. 112

- 114 טאבעלע נומ. 4 פאר דער נארמאלער וואג פאר מענער
- 115 טאבעלע נומ. 5 פאר דער נארמאלער וואג פאר פרויען
- טאבעלע נומ. 6 פאר דער נארמאלער וואג און צאהל קאלאריס וויפיל מען דארף טעגלאך אין א נארמאלער דיעטע פאר מענער און פרויען 116
- טאבעלע נומ. 7 פאר דער הויך און וואג און צאהל קאל- לאריס וויפיל מען דארף אין א נארמאלער דיעטע פאר קינדער 117

טאבעלע נומ. 8. די נאהרונגס ווערט פון איין אונץ שפייז אין קאלאריס, פאר יעדען נאהרונגס פרינציפאל באזונדער און די צאהל קאלאריס אין א נארמאלער פארציע, ווי אויך דער אינהאלט פון די וויכטיגע מי-

געזונט און שפייז

- 118 נעראל זאלצען אין די הויפט שפייזען און געטרענקע
טאבעלע נומ. 9. שפייזען וועלכע זיינען רייך אין איי-
132 זען.
טאבעלע נומ. 10. שפייזען וועלכע זיינען רייך אין
132 פעטס.
132 טאבעלע נומ. 11. שפייזען רייך אין פראטעין
טאבעלע נומ. 12. — שפייזען קלאסיפירטע נאך
זייער קראכמאל און צוקער אינהאלט פאר ליידענדע
133 פון צוקער קראנקהייט (דיאבעטעז)

XVIII קאפיטעל:

דאס עסען אין פאל פון קראנקהייט.

- דאס געזונט צושטאנד פון דעם מענטשען ווענדעט זיך
אן די שפייזען וועלכע ער עסט. — שפייזען אלס בוי
מאטעריאל פאר דעם קערפער. — די וויכטיגקייט פון
פאסיגע שפייזען אין פאל פון קראנקהייט. — ריכטיגע
שפייזען העלפען צו באזיגען די קראנקהייט, ניט ריכ-
טיגע שפייזען פארגרעסערען די קראנקהייט, און פאר-
134 אורזאכען קאמפליצירונגען.

XI X קאפיטעל:

כראנישע קראנקהייטען.

- די אורזאכע און סימפטאמען פון קראנקהייט. — דאס
עסען אלס א הויפט מיטעל צו קורירען קראנקהייט. —
135 פאסיגע שפייזען פאר געוויסע קראנקהייטען.

X X קאפיטעל:

אנשמעקענדע פיבער קראנקהייטען.

- פארקילונגען, די גריפ אינפלוענצע א. ז. וו. — די אור-
זאכען און סימפטאמען. — פאסיגע שפייזען אלס א

געזונט און שפייז

137	וויכטיגער הילפס-מיטעל צו באזיגען די קראנקהייט און פארהיטען פון קאמפליצירונגען.	xxi
	קאפיטעל :	
141	אונטערנאהרונג (מאגערקייט).	xxii
	קאפיטעל :	
142	בלוט ארמוטה.	xxiii
	קאפיטעל :	
144	גאל שטיינער.	xxiv
	קאפיטעל :	
145	הויט קראנקהייטען.	xxv
	קאפיטעל :	
147	מאגען קראנקהייטען.	xxvi
	קאפיטעל :	
149	פארשטאפונג (קאנסטיפיישאן).	xxvii
	קאפיטעל :	
151	גירען קראנקהייט.	xxviii
	קאפיטעל :	
153	נערווען קראנקהייט.	xxix
	קאפיטעל :	
154	פעט פארמינדערונג (רעדוצירונג).	xxx
	קאפיטעל :	
156	צוקער קראנקהייט.	xxxi
	קאפיטעל :	
158	ראומאטיזם.	xxxii
	קאפיטעל :	
160	הויכע בלוט דרוק.	

געזונט און שפייז

XX XIII קאפיטעל :

- געזונט אויפבויאונגס שפייזען 161
שפייז קארטע נומ. 1. סיסטעם אפרייניגונגס שפייזען 161
שפייז קארטע נומ. 2³. אין פאל פון מאגען־קראנק־
הייט 163-165
שפייז קארטע נומ. 4. אנט־טאקסין שפייזען 168
שפייז קארטע נומ. 5. פאר צוקער קראנקהייט 170
שפייזען פאסיגע אין צוקער קראנקהייט 174
שפייז קארטע נומ. 6. פעט רעדוצירענדע שפייזען ... 175
שפייז קארטע נ' 7. אויפבויאונג שפייזען פאר מאגענדע 178
שפייז קארטע נומ. 8. בלוט שאפונגס שפייזען 180
שפייז קארטע נומ. 9. פרוכט זאפט נארהונג 181
שפייז קארטע נומ. 10 182
שפייז קארטע נומ. 11. פליסיגע שפייזען 182
שפייז קארטע נומ. 12. האלב געדיכטע שפייזען "

XX XIV קאפיטעל :

פיזישע איבונגען (גימנאסטיקע)

- פיזישע איבונג אלס א הילפסרייכע מיטעל אויף צו
פארמיידען און קארעקטירען געוויסע אומארדנונגען אין
דעם קערפער. — א ווירקזאמע מיטעל אויף צו ענט־
וויקלען דאס געזונט און אויפהאלטען דעם קערפער יונג
און קרעפטיג. — וויכטיג פאר יונגע ווי אויך פאר
עלטערע מענשען. איבערהויפט פאר די וועמעס באַ־
שעפטיגונג רופט ניט ארויס קיין פיזישע טעטיקייט. —
ווירקזאם און הילפסרייך אין פעט רעדוצירונג 183

פארווארט פון די ארויסגעבער

ארויסגעבענדיג דיזען בוך האבען מיר הויפטזעכליך געהאט אין זינען די נויטווענדיגקייט פון אזא בוך אין אידיש, צוליב די וויסענשאפט און באַלעהרונג וועלכע דער בוך נעט געבען דעם אידישען לעזער וועגען דער וויכטיגער פראגע פון געזונד־ענטוויקלונג און ריכטיגע געזונטע נאָהרונג, אַלס אַ געגענזאַץ צו די אומ־נאַטירליכע געזונד־צושטערענדע לעבענס־אומשטענדען פון אונזער יעצטיגער הויכער ציוויליזאַציע.

די מענשהייט איז נאָר בין יעצט צו טאג גאַנץ גלייכגילטיג, זאגאַר נאַכלעסיג, צו זייער אייגענעם געזונט, וועלכער איז דער הויפט פונדאמענט פון לעבען, ווי אויך צו דער פראגע פון ריכטיגע נאָהרונג, וואס איז די גרונדלאגע פאַר'ן געזונט, כאַטש יעדער מוז צוגעבען, אַז די ניט נאַטירליכע לעבענס־אומשטענדען און ניט ריכטיגע אומגעזונדטע שפייזען צושטערען דאָס געזונט, פאַראורזאַכען קראַנקהייטען און פאַרקירצען דאָס לעבען.

מענשען האָבען שוין אזא טבע, אזוי לאַנג ווי זיי זיינען ניט קראַנק, וועלען זיי זיך אינטערעסירען וועגען אַלץ אין דער וועלט, נאָר ניט וועגען זייער געזונט און באַדערפעניש פון זייער אייגענעם קערפער. זיי וועלען, צום ביישפּיעל, זיך אינטערעסירען צו וויסען, ווי אזוי אַ ראַדיאָ איז געבויט, ווי אזוי עס כאַפט אויף קלאַנגען אין דער לופט, ווי אזוי עס לויפט אַן אויטאָמאָביל, זיי וועלען זוכען אַרײַנדרײַנגען אין די געהײמיסען פון דער מאַשינערי, וועלענדיג דערגעהן דעם סוד ווי אזוי עס אַרבייט און וואָס עס איז נויטיג עס זאָל אַרבייטען ריכטיג, זיי וועלען עס אַפהײטען מיט אַלע צערטליכקײטען אום עס ניט צו שעדיגען, כאַטש עס קאָן לײכט פאַריכט ווערען, און יעדער טהײל קאָן גע־ביטען ווערען פאַר אַ קלײנעם פּרײַז.

דעם מענשענ'ס קערפער איז די ערעלסטע און קאָמפּליצירטסטע מאַשין אין דער וועלט, אַ וואונדער איבער אַלע וואונדערס, אזא ערעלע און קאָמפּליצירטע אויפבויונג, וואָס קאָן

געזונט און שפייז

פון קיינעם ניט פארכיט ווערען און קיינע נייע גלידער קאנען
ניט אריינגעשטעלט ווערען, און די איינציגע וועג ווי צו פאר-
ליינגערען די יאהרען און די ארכייטס־קראפט פון אט דער וואונ-
דער מאשין, איז זי צו היטען מיט דער גרעסטער צערטליכ-
קייט, אום זי גיט צו שעדיגען, ווייל ווען איינמאהל פארדארבען,
איז שוין דערנאך זעהר שווער — און אפטמאהל אונמעגליך —
זי צו בריינגען אין ארדענונג.

ווען יעדער איינער וואלט זיך אביסעל מעהר אינטערעסירט
וועגען די פונקציאנען און באדערפענישען פונ'ם אייגענעם קער-
פער, און וואלט מעהר געוואוסט וואס עס איז פאר איהם גוט
און וואס שלעכט, וויפעל ער קאן פארטראגען און וואס פאר א
שפייז צו געברויכען, און וואלט אפגעהיט דאס געזונט, — ווע-
נינסטענס אזוי פיעל ווי ער היט אפ זיין אויטאמאביל אדער געה-
מאשין, — וואלטען פיעלע קראנקהייטען פארמירען געווארען, און
דאס לעבען פיעל פארליינגערט.

מיט דיוען בור, וואס איז דער ערשטער און איינציגער פון
דעם סארט אין דער אידישער שפראך, באצוועקען מיר, צו גע-
בען דעם אידישען לעזער א פאלשטענדיגען באגריף וועגען די אויפ-
בויאונג, פונקציאנען און באדערפענישען פון דעם מענטשליכען קער-
פער, ווי צו ענטוויקלען און פארהיטען דאס געזונט דורך ריכטיגע
נאחרונג און געזונטע נאטירליכע שפייזען.

די אינפארמאציע, וואס די לעזער וועלען אין דעם בוך
געפינען, איז דער רעזולטאט פון א לאנגיאהריגען שטודיום.
אלץ וואס דאָ ווערט באוויזען, איז באגרינדעט אויף גענויע ווי-
סענשאפטליכע אויספארשונגען און לאנגיאהריגע פראקטיק, וואס
עס וועט העלפען געזונטע — אויסצוהיטען זיך פון קראנקהייט,
און קראנקע — צוריק קריגען זייער געזונט.

די ארויסגעבער.

פ א ר ר ע ד ע .

וועגען דער וויכטיגער פראגע פון שפייו און נאהרונג איז נאך
ביו יעצט זעהר ווייניג אָדער כמעט גאָר ניט געשריבען געוואָרען
אין אידיש, אַבוואָהל די פראגע איז זעהר א וויכטיגע, ווייל דאָס
עסען איז איינע פון די הויפט קוואַלען פון לעבען און געזונט.

ביו איצט האָט מען דאָס עסען ניט צוגעגעבען קיין ספעציעלע
וויכטיגקייט, אויסער דער נויטווענדיגקייט צו האָבען עטליכע גע-
שמאַקע מאַהלצייטען א טאָג, מיט א נאַש אָדער א טרונק צווישען
די מאַהלצייטען.

קינער האָט ניט געדיינקט אז עס איז וויכטיג וואָס מען עסט,
ווי און וויפּעל מען עסט, און אז דאָס עסען האָט עפעס א שייכות
צו דעם געזונטס-צושטאַנד פון דעם קערפּער, און קאָן זאָגאר פאר-
אורזאכען קראַנקהייט, אזוי לאנג ווי דאָס עסען איז געשמאַק, זע-
טיג און פארשאַפט פארגעניגען, איז שוין גוט.

נאָר די ענטוויקלונג פון דער וויסענשאַפט פון שפייו און
נאהרונג, די פּיעלע לאַבאָראַטישע און ביאָלאָגישע אונטערזוכונגען
האָבען באַוווּיזען די דירעקטע פאַרבינדונג און די ווירקונג פון דאָס
עסען אויף דעם געזונטס-צושטאַנד פון דעם קערפּער און די וויכ-
טיגקייט פון א ראַציאָנעלע נאַטירליכע און ריכטיגע צוזאַמענגע-
שטעלטע דיעטע אַלס אַ הויפט מיטעל צו פאַרהיטען דאָס געזונט
און קורירען קראַנקהייט.

עס איז באַוווּיזען געוואָרען דורך פּיעלע לאַבאָראַטאָרישע עקס-
פּערימענטען און קלינישע באַאָבאַכטונגען, דאָס די מעהרסטע פון
די פּיעלע קראַנקהייטען פון וועלכע די מענשהייט ליידעט און וועל-
כע פארמעהרען זיך פון טאָג צו טאָג, ווערען פאַראורזאכט דורך
דעם ניט נאַטירליכען אַרט לעבען, און ניט נאַטירליכען און אומ-
געזונטען פלייש עסען.

געזונט און שפייז

פון פיעלע קראנקהייטען קען מען זיך פארהיטען און פיעלע זאגאר קורירען, מיט א ראציאנאלע נאטירליכע וועגעטארישע דייעטע.

דאס האט ארויסגעבראכט די וויכטיגקייט פון דער נאהרונגס־פראגע יעצט מעהר ווי אימער, און די נויטווענדיגקייט פון אזא בוך אין אידיש, וואָס זאָל געבען דעם אידישען לעזער א באַגריף וועגען דער וויכטיגקייט פון א נאטירליכען לעבען, געזונט ענטוויקלונג און געזונטע נאטירליכע שפייזען, פון וואָס דאָס אידישע פאָלק ווייסט ווייניגער פון אלע אנדערע פעלקער און נויטיגט זיך אין דער וויסענשאַפט מעהר ווי אלע אנדערע, ווייל זיי ליידען פון קראַנקהייטען מעהר פון אלע אנדערע פעלקער.

אירען גלייבען זעהר, אז פלייש עסען איז דער איינציגער געזונטער עסען, און דערפאר האלטען זיי זיך אַן אזוי שטאַרק גראַדע פאר די שפייזען וועלכע פאראורזאכען קראַנקהייט.

דער צוועק פון דיזען בוך, איז צו געבען דעם אידישען לעזער אַן אַלגעמיינעם באַגריף וועגען די פיזיאָלאָגישע און כעמישע פונקט־ציאָגען פון דעם מענשענס קערפער, די אויפגאבע, די נאָהרונגס־ווערט און די פאַרפאַרטיגונג פון שפייז, און דערמיט געבען די מעגליכקייט און וויסענשאַפט צו אויסקלייבען און צוגרייטען די פאַסיגע שפייזען נאָך דעם געזונטס־צושטאַנד אָדער געשמאַק פון יעדען איינעם וואָס וויל אוועקגעהן פון דעם ניט עטישען, ניט נאָטירליכען און אומגעזונטען געוואוינהייט פון פלייש עסען, צו דעם געזונטען נאטירליכען וועגעטארישען עסען, סיי פון הויכע עטישע געפיהלען, פון געפיהל פון רחמנות, פון צער בעלי חיים, סיי פאר היגענישע צוועקען, צוליעב געזונט פאַרהיטען אָדער קראַנקהייט קורירען.

אַבוואַהל די נאטירליכע און געזונטע שפייזען זיינען די אייני־פאַכע ניט קאַמפליצירטע שפייזען, אזוי ווי זיי קומען פון דער נאָטור, צוגעגרייט און פאַרפאַרטיגט אין דער נאַטור־קיר, אונטער די זונען־שטראַהלען פאַרפוצט מיט די שעהנסטע פאַרבען, געשמאַק, נאָהרהאַפטיג און געווירצהאַפט, און וועלכע קאַכען און פאַרפאַרען, קען ניט מאַכען בעסער, נאָר מעהרסטענטהיילס פיעל ערגער, דאָך פאר די וועלכע קאַנען זיך אָפגעוואוינען פון דעם טעם פון

נעזונט און שפייז

פלייש געריכטען, בלויז דאן ווען זיי זאלען האבען עטוואס אנדערש, עהנליכעס צו פארבייטען, וועלען געפינען אין אונזער וועגע-טארישען קאך בוך "ראציאנאלע נאהרונג" אלע אידישע געריכטען נאך זייער געשמאק נאך, וויסענשאפטליך צונויפגעשטעלט און גוט געבאלאנסט, וועלכע זיינען פיעל געזינטער, נאהרהאפטגער און פיעל גרינגער צו פארדייען, ווי די זעלבע צוגעריכט פון פלייש, אהן דער נויטווענדיגקייט פון בלוט פארגיסען און עסען די טויטע קערפערס פון אומשולדיגע באשעפענישען, און וועלכע וועלען פארהיטען פון פיעלע קראנקהייטען און אנדערע אומאנגענעהמע פאסירונגען.

א. ב. מישולאָוו, נ. ד.

ניו יארק
יאנואר, 1926.

געזונט און שפייז



I

די נאהרונגס פראגע פון דעם עמישען שטאנדפונקט.

דער נאהרונגס פראצעס איז איינער פון די וויכטיגסטע פיזי-אלאגישע פראצעסען אין דעם מענשענס קערפער, וואס האט א ווייט גרייכענדע ווירקונג ניט נאר אויף זיין פיזישער ענטוויקלונג און געזונט־צושטאנד, נאר אויך אויף זיין גייסטיגער ענטוויקלונג, זיין עמישע און מאראלע געפיהלען — און דערפאר האבען די בעסטע פארשטעהער פון דער מענשהייט פון אלע צייטען — פון די ערשטע טריט פון ציוויליזאציע, זייט דער מענשליכער געדאנק האט זיך אויפגעהויבען הויך גענוג אויף צו אונטערשיידען צווישען גוט און שלעכט — פארנומען זיך מיט דיזער וויכטיגער פראגע אין בעצוג צו ענטוויקלען אין דעם מענשען העכערע געדאנקען, בעסערע געפיהלען, גוטע טהאטען, ליעבע איינע צו די אנדערע און צו אלע באשעפענישען.

אייניגע פון אט די גרויסע דיינקער, האבען עס געמאכט אלס א באזיס פאר רעליגיאן, אנדערע האבען עס ענטוויקעלט אין א פילאזאפיע פון מאראל און עטיקס, נאך אנדערע האבען אנגעהויבן בען צו ענטוויקלען די וויסענשאפט פון געזונט ענטוויקלונג, דורך די ריכטיגע נאהרונג, וואס עס איז אימער געווען די הויפט ווייכטיגע פראגע אין דעם מענשענס לעבען, נאר ביי קיינעם פון אט די גרויסע דיינקער איז ניט געווען קיין צווייפעל דאס שלאכטען און

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

פלייש עסען אלס א נאהרונגס־מיטעל פאר דעם מענשען, איז א גענענזאץ צו דער ענטוויקלונג פון העכערע געפיהלען, ערהויבענערע טהאטען און ליעבע צו אלע באשעפענישען, און אלס א שפייז איז עס אומגעזונט, ווייל עס איז געגען דער נאטור פון דעם מענשען.

די גרעסטע דיינקער פון די גאר אלטע צייטען, ווי קאנפוציאוס און בודהא; די ורויסע פילאזאפען פון די קלאסישע צייטען, — ווי פלאטא, סאקראטוס, פיתאגאראס, פלוטארק, סענעגא, האמער, — ביז אין אונזערע צייטען, ווי מילטאן, פראנקלין, טאלסטאיי, רעק־לי, הארטמאן, בערנארד שאו און נאך פיעלע דיינקער און וויסענ־שאפטסלייט, זיינען געווען און זיינען, — מיט ווארט און טהאט דאגעגען שלאכטען און פלייש עסען אלס א נאהרונגס־מיטעל פאר דעם מענשען.

דיזע הויכע געפיהלען זיינען ביי זיי ארויסגערופען געווארען ניט בלויז צוליעב דעם געפיהל פון בעלי רחמים, רחמנות צו די לעבעדיגע באשעפענישען וועלכע מען עסט, וועמעס לעבען מען רויבט אוועק אום צו אָנזעטיגען זיך מיט זייער בלוט און פלייש; — נאָר אויך צו דער פארבלאָנדזשעמער אין זיין אנוויסענהייט און פארשקלאַפטער צו זיינע פארלאַנגען באשעפעניש — וואָס מען רופט מענש, וועלכער טויטענדיג די אונשולדיגע באשעפענישען, אום צו עסען זייער פלייש, — טויטעט אין דער זעלבער צייט א טהייל פון זיין הייליגען גייסט, זיינע מאַראַלע און עמישע געדפיהלען, און ערנידעריגט זיין מענשליכע ווירדע — נידריגער פון די בלוט־דורשטיגע, ווילדע טיהרע, וועלכע פארצוקען און עסען זייער קרבן, ווייל דאָס איז דער איינציגער מיטעל פון זייער עק־זיסטעניץ, ניט זייענדיג צוגעפאסט פון דער נאטור צו קיין אנדער שפייז. דער מענש אָבער, דער קעניג פון אלע באשעפענישען — האָט פיעל בעסערע און געזונטערע שפייזען צו וועלכע ער איז צוגעפאסט פון דער נאטור. פלייש איז פאר איהם גראדע ניט נאטירליך און אומגעזונט, וואָס עס איז באוויזען געווארען ביי די גרעסטע אויטאריטעטען אין וויסענשאפט, און ער עסט עס ניט פאר נויט, נאָר פאר פארגעניגען און שלעכטע געוואוינהייט.

געזונט און שפייז

די אידעע פון וועגעטאריזם איז אלט גענוג, און האָט פאר-
נומען און אנגעזעהענעם פלאץ אין די געדאנקען פון די גרעסטע
מענשען פון גאָר די אלטע צייטען ביז יעצט, וועלכע האָבען גע-
דיינקט דאָס די וועגעטארישע שפייזען זיינען די בעסטע, ריינסטע
און ערלסטע נאהרונג פאר דעם מענשען, וועלכע וועט העלפען
צום ענטוויקלען אין איהם ערעלערע געפיהלען, גוטע טהאטען און
וועט געבען א בעסערע פיזישע ענטוויקלונג.

די שעהנסטע לעגענדעס פון די אלטע צייטען ווייזען אויך
אז דאָס די וועגעטארישע שפייזען זיינען אן אידעלערער און ריי-
נערער נאהרונגס־מיטעל פאר ערעלערע און העכערע באשעפעני-
שען.

די שפייז פאר דעם ערשטען מענשען אין גן עדן, ווען ער איז
נאָך געווען זינדלאָז און ריי, איז באשטאנען פון פרוכט, פלאַנצען
און זאמען, די שפייז פון די געטער פון דער גריכישער מיטאלאגיע,
איז באשטאנען פון — אמבראזיא; א שפייז געמאַכט פון בלומען,
און נעקטאר, — א געטראנק פון דער זאפט פון די בלומען.

דער גרעסטער פילאָזאָף פון די אלטע צייטען — פלאטאָ,
איז זיין אונטערבליבען דיאלאָג „די רעפובליק“, באשרייבט אן
אידעאליסטישע רעפובליק, וואו די באפעלקערונג — צו זייערע
אנדערע מעלות עסט ניט קיין פלייש, און לעבט נאָר אויף
א וועגעטארישע דיעטע.

דער גרויסער פילאָזאָף פאַרפירי, וועלכער האָט געלעבט אין
דעם דריטען יאָרהונדערט, און האָט באלאנגט צו פיטהאגאראס
שוהלע, האָט געשריבען צו זיין פריינד פירמוס, — וועלכער האָט
אַנגעהויבען עסען פלייש נאָך אַ לאַנגער צייט זייענדיג אַ וועגער-
טאריאן. — דאָס פאַלגענדע:

„איך קאָן ניט גלויבען אז דו האָסט אָנגעהויבען עסען פלייש
צוליב דיין געזונט, דו ביזט אימער געווען מיט דער מיינונג, —
און האָסט ניט איינמאָל אויסגעשפראַכען זיך דאָס די וועגעטארישע
דיעטע איז מעהר צוגעפאסט צו דעם מענשענס באַדערפניש, און
איז די איינציגע שפייז — ניט נאָר אויף צו אויפהאַלטען דעם
קערפער אין א געזונטען צושטאַנד, נאָר אויך אויף צו געבען אַ
קלאָרען פאַרשטאַנד און א שאַרפען געדאַנק.“

געזונט און שפייז

דער גרויסער דיינקער סענעקא, וועלכער האָט געלעבט אַרום דער זעלבער צייט, שרייבט — „נאָכדעם ווי איד האָב געשמודירט די פראגע פון וועגעטאריזם פאר א לענגערע צייט, האָב איד אויפֿגעגעבען פלייש עסען, און נאָר א יאהר צייט זייענדיג אויף א וועד געטאָרישע דיעטע, האָב איד באַמערקט די גוטע ווירקונג פון די וועגעטאָרישע שפייזען ניט נאָר אויף דעם פיזישען צושטאַנד פון מיין קערפער, נאָר אויך אויף מיין נייסטיגען צושטאַנד.

אַזעלכע גרויסע מענשען ווי וואָלטער, רוססאָ, שאַפּענהאוער, הופּעלאַנד, ליעבניץ, ניטצשע, בעלאַמי און פיעלע אנדערע זיינען געווען דאָגעגען שלאַכטען און פלייש עסען, אַלס א נאהרונגס־מיטל טעג פאר דעם מענשען.

דער נאהרונגס־פראַצעס איז ניט בלויז א פיזאָלאָגישער אַקט, עס האָט א גרויסע און ווייט־גרייכערע ווירקונג אויך אויף די נייסטיגע, מאַראַלע און עטישע געפיהלען פון דעם מענשען. דער מענש איז דאָס וואָס ער עסט, ערלעבט נאַטירליכע שפייזען ענט־וויקלען גוטע, ערהאַבענע געפיהלען, בלוטיגע ניט נאַטירליכע, אויפרייצענדע שפייזען, רופּען אַרויס און ענטוויקלען שלעכטע, גרויזאַמע טיערישע געפיהלען.

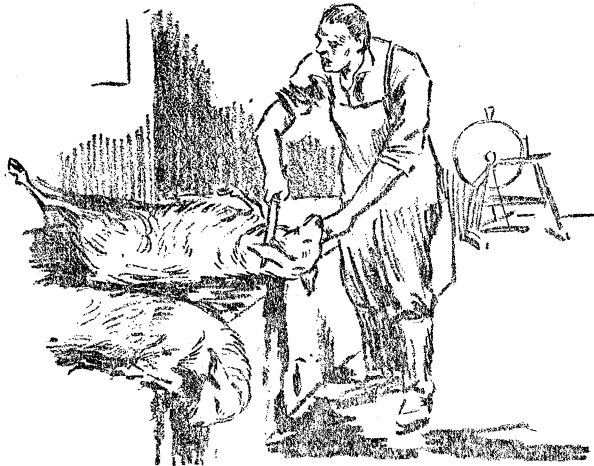
די ווירקונג פון שפייז אויף דעם קערפער, קענט איהר לייכט באַמערקען אין די טיערען־וועלט. די וואָס לעבען אויף גראַז און פלאַנצען זיינען פריינדליך, גוטמוטיג; איהר קענט זיי גרינג צו־געוואוינען צו אייך, איהר קאַנט מיט זיי זאָגאר אַרבייטען. פּרור־בירט עס טהאַן מיט די וואָס לעבען אויף בלוט און פלייש, פּרור־בירט מיט זיי ווערען באַפריינדעט.

די נאַטור האָט צוגעגרייט גענוג נאהרונגס־מיטלען פאר אַלע לעבעדיגע באַשעפענישען, עס איז דאָ פאר דעם מענשען צוויי וועגען אויף צום לעבען און ערנעהרען זיך: דער נאַטירליכער וועג מיט ריינע געזונטע שפייזען, — צו וועלכע ער איז צוגעפאַסט פון דער נאַטור, און די ניט נאַטירליכע וועג מיט אומריינע אומגעזונטע שפייזען, וואָס קומען פון די פלייש און בלוט פון לעבעדיגע באַ־שעפענישען. די נאַטירליכע וועג, וועלכע פיהרט צו געזונט און פרידען, און די נישט נאַטירליכע וועג וועלכע פיהרט צו קראַנקהייט און צרות, און אזוי ווי דעם מענשענס נייגונג איז אַלעמאַל צו

געזונט און שפייז

שלעכטען, האָבען זיי אויסגעקליבען פאַרקעהרט, די ניט־נאַטירליכע וועג צו לעבען און עסען, און האָבען גרויס פאַרגעניגען — טהוענדיג דיג שאַדען זיך אליין דורך דעם ניט נאַטירליכען לעבען, און עסענדיג די אומגעזונטע שפייזען וואָס קומען פון די פלייש און בלוט פון לעבעדיגע באַשעפענישען.

די נייגונג צו פלייש עסען, איז ניט דערפאַר וואָס עס איז בעסער פאַר דעם געזונט, געשמאַקער אָדער נאָהרהאַפטיגער — ווי אַנדערע שפייזען, נאָר בלוז דערפאַר וואָס עס איז אַן אויפֿרוי־צונגס שפייז. עס ווירקט אויף דעם קערפער און די נערווען סיסטעם אויפֿרייצענד; ווי קאַפּע, טהיי, ביער, שנאַפּס אָדער טאַבאַק און נאָך פיעל אַנדערע אויפֿרייצונגס מיטלען, און יעדער איינער ווער עס ברויכט עס פאַר אַ לענגערע צייט, — ווערט אַזוי צוגע־וואוינט צו דעם — אז עס פעהלט איהם שוין אויס, און עס דאַכט זיך איהם דאָס ער קען שוין אָהן דעם ניט אויסקומען, און מוז עס ברויכען שטענדיג. און וואָס קימערט מען זיך דאָן פאַר ליידען און שמערצען פון די אומגליקליכע באַשעפענישען ווען מען וויל זיי עסען, די שעפעלע איז אימער שולדיג קענען דעם וואָלף — דערפאַר אַליין וואָס ער איז הונגעריג.



געזונט און שפייז

נאָר ביי דעם וואָלף ענטוויקעלט זיך די לוסט פון פערצוקען און שלאכטען אים מייסטען, נאָר ווען ער וויל עסען, פון וואָס ער האָט פאָרגעניגען, און ער פארצוקט זעהר זעלטען ווען ער איז ניט הונגעריג. אָבער ביי די מענשען וואָס עסען פֿלייש פון יאָהרען לאַנג, האָט זיך אזוי ענטוויקעלט דער טהירען געפיהל, אז זיי האָבן בען פאָרגעניגען — ניט נאָר פון עסען די פֿלייש פון זייערע קרבנות, נאָר אויך פון דעם פראַצעס פון שלאכטען זיי.

עס איז אריינגעגאנגען אין א ספאָרט וואס מען רופט יאָג, מען גיט אויס גרויסע סומען געלט אויף אַט דעם בלוטיגען פאָר-געניגען. מען שטעלט זיך אין געפאהר גע'הרג'עט צו ווערען אָדער אים ווייניגסטען פאָרוואונדעט צו ווערען, צוליעב דעם פאָרגעניגען צו פאָריאָגען מיט גרויסע יאָג הינט — אָדער דערשיסען א קליי-נעם אומשולדיגען האָז, אָדער א וואונדערבאר שעהנעם הירש מיט גרויסע קלוגע אויגען, פול מיט פערשטאָנד און געפיהל.

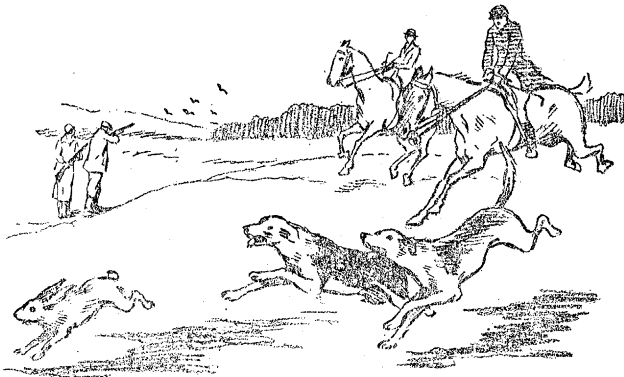
ווען איהר קוקט זיך צו אַט צו די יעגער, וועלכע זיינען ניט פון די ווילדע שבטים ערגעץ אין דער וויסטעניש, נאָר גראַדע הויכ-געבילדעטע, ציוויליזירטע מענשען, וועלכע קומען זיך צונויף פון די גרויסע שטעדט און דערפער צו דעם יאָג סעזאָן; ווי זיי גע-הען ארום איבער די בערג און וועלדער, מיט פֿלאַמענדיגע אויגען און פֿאַנאַנדערגעבלאָזענע נאָז-לעכער, מיט א געלאָדענעם ביקס אין האַנט און א מעסער אין גארטעל, וואָלט איהר זיך זיכער געוואונ-דערט ווער איז די באַשעפעניש וואָס מען רופט ווילדע טיערע, — דער אויף צוויי פיס, אָדער די אומשולדיגע פיער פייסיגע באַשע-פעניש וועלכע אנטלויפט פון איהם אין טויט-שרעק אום צו רעמען איהר לעבען, — וועלכען ער איז געקומען אוועקרויבען, ניט פאר הונגער און נויט, נאָר בלוז צוליעב דעם פאָרגעניגען פון שלאכטען. זעהט די סטאַטיסטיק פון אומגליקס-פעלע דורך דעם יאָג סעזאָן אליין אין ניו-יאָרק שטאַדט, וועט איהר ערשט דאָן האַבען אַ באַגריף ווי גרויס ביי דעם מענשען קאָן זיך ענטוויקלען די לוסט צו שלאכטען און בלוט פאָרגיסען איינשטעלענדיג דעם אייגענעם לעבען אין געפאהר.

איז ענגלאַנד האָבען זיי אזעלכע ספעציעלע געזעלשאַפטליכע צייטפאָרוויילונג אויף וועלכע עס קומען זיך צונויף די אריסטאָ-

געזונט און שפייז

קראטישע, העכערע-קלאסען, העכסט ציוויליזירטע דזשענטעללייט און בארמהאריציגע ליידיס, מיט קאסטבארע ביקסען און מען שיסט קאלטבלוטיג טייבעלאך וועלכע ווערען פאר דעם ציעל ספעציעל אויסגעפיהרט אין די טנוזענטער, און וועלכע מען לאזט ארויס פון אזעלכע שטייגלאך אין געדיכטע מאסען, אז יעדער איינער פון די נעסט זאל קאנען האבען דעם פארגעניגען צו הרג'ענען וואס מעהר.

אדער דער יאגד מיט די וואלף-הינט וועלכע ווערען אויסגע- האדעוועט און געלערענט ספעציעל צוליעב דעם צוועק, און וועלכע מען לאזט ארויס אין די צעהנדליגער אויף איין אונגליקליכען האז אדער פוקס, און די גרויסארטיגע דאמען און מענער, רייטענדיג אויף טייערע פערד יאגען זיך נאך איהם אום צו האבען דעם פארגע- ניגען צו זעהן ווי די גרויסע וואלף-הינט וועלכע לויפען שנעלער פון א הירש און קענען צוברעכען דעם האלז און נאקען פון א וואלף מיט איין ביס, צושמעטערען אויף שטיקלאך דעם קליינעם אומשולדיגען האז אדער פוקס.



מיט אזעלכע בלוט-דארשטיגע געפיהלען ביי מענשען, איז שוין עפעס א וואונדער אז עס איז דא אזוי פיעל מערדערייען, שלאכטען און בלוט-פארגיסונגען, אויך צווישען מענשען. די גרוי-

געזונט און שפייז

זאמע געפיהלען טראגען זיך דאך אזוי גרינג אריבער פון טיערען אויף מענשען.

די געוואוינהייט פון עסען פלייש איז ניט נאטירליך פאר דעם מענשען, עס איז געקומען צופעליג, אייניגע אָפּשטאַמען, און די פארהיסטאָרישע צייטען, אונטער געוויסע אומשטענדען האָבען זיך אָנגעהויבען ערנעהרען מיט די פלייש פון חיות, אַנדערע האָבען פון זיי איבערגענומען פיעל שפעטער, און אזוי ווי מיר ווייסען אז עס איז זעהר גרינג צו איבערנעהמען און צוגעוואוינען זיך צו שלעכטע זאכען. נאָר עס איז שווער, עס ווילט זיך ניט אָפּגעוואוינען דער-פון, אָבּוואָהל ווען מען הויבט אָן צו דיינקען וועגען דעם, פאַר-שטעהט מען, מען פיהלט אז עס איז א שלעכטע געוואוינהייט, און עס איז דאָגעגען די מאָראַלע, די בעסערע מענשליכע געפיהלען, נאָר צוליעב דעם איז פאַרהאן א גוטע טרופּה: ניט צו דיינקען וועגען דעם, מען פאַרמאַכט די אויגען אויף אַזעלכע הויכע פראגען. מען הייסט דעם שוחט און דעם קצב אָפּטהאַן די שמוציגע שטיקעל אַרבייט און אז מען קריגט דאָס שטיקעל פלייש, זאָלצט מען עס אויס, מען ווייקט עס אויס, אום צו אַרויסנעהמען דעם מעס פון נבלת, און פאַרביינעהענדיג, ניט וויסענדיג, נעהמט מען מיט דעם אַרויס אויך די לעצטע ביסעל נאהרונגס־שטאַף, מען פאַרשיט עס מיט זאָלץ און עפעער. מען פאַרגיסט עס מיט פעט און אַנדערע פריפראוועס, אז מען זאָל ניט קענען דערקאָנען אז עס איז א שטי-

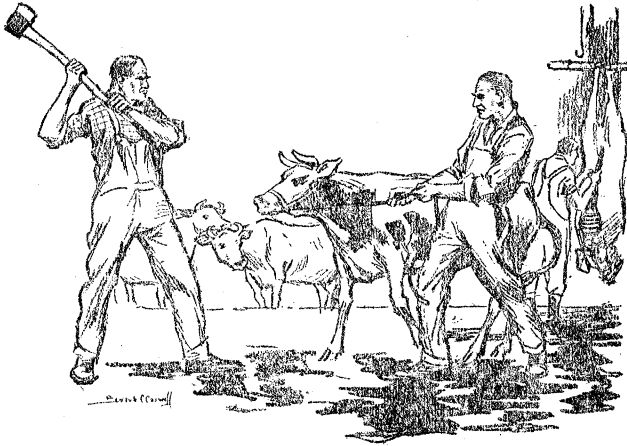


קעל פון דעם טוידטען קערפער פון אַט דער שעפעלע, קעלבעלע אָדער

געזונט און שפייז

הינדעלע, וועלכע איז דא ערשט ניט לאנג (און פיליכט זאגן לאנג) ארומגעלאפען אויף די גרינע גראז, אונטער די ליכטיגע זונען שטראהלען און געשפיעלט זיך צוזאמען מיט אונזערע קינדערלאך וועלכע האבען געהאט דערפון אזא גרויסען פארגעניגען.

די געוואוינהייט צו עסען פלייש פון קינדהייט און האט אזוי פארשלאפען דעם געדאנק און פארטעמפט די מענשליכע געפיהלען, אז מיר גיבען זיך גאר ניט קיין מיה צו באקלעהרען: ווי גרויזאם און עקעלהאפט די ערשיינונג פון פלייש עסען איז. עס איז ניט נאר דאגעגען די מאראל און העכערע מענשליכע געפיהלען, נאר אויך דאגעגען דעם געזונט, און נאר מיט דער קראפט פון יאהרען לאנג פארשלאפענעם געדאנק, און פאסיווע גלייכנילטיגקייט, קאן מען האבען פארגעניגען פון פארגיסען די בלוט און אוועקנעהמען דעם לעבען פון אומשולדיגע באשעפענישען, אום צו עסען זייער פלייש, וועלכע מען קען געניסען נאר דאן ווען עס איז פארפרא- וועט און צוגעריכט אזוי אז מען זאל עס נאר ניט קענען דערקענען אז עס איז א שטיקעל פון א טויטען קערפער.



קייער פון די וואס האבען פארגעניגען פון עסען פלייש וואלט ניט געוואגט צו אריינגעמען א ביסען פון א שטיקעל רויע

געזונט און שפייז

פלייש אין מויל. פיעלע זאגאר וואָלטען ניט געוואַנט עס נעהמען אין האַנט. און ווען איינער וואָלט בייגעוואוינט דעם שרעקליכען און גרויזאמען פראָצעס פון שלאַכטען די לעבעדיגע באַשעפענישען וועלכע ער עסט, און זעהן דעם טויט־שרעק און ליידען פון די אומד שולדיגע קרבנות פון דעם מענשליכען ברוטאליטעט, ווען יעדער איינער וואָלט נאָר געדאַרפט פאר זיך אליין אָפּשניידען דעם שטיק קעל פלייש וואָס ער עסט פון דעם טויטען קערפּער, וואָלטען זעהר פיעלע פארלאָרען דעם אַפעטיט פון פלייש עסען.

שעקספיר זאָגט, אז א וואָרים אויף וועלכען מען טרעט אַרויף און מען טויטעט, האָט גראדע אזוי פיעל שמערצען שטאַרבנדריג ווי דער גרעסטער ריעז, וויפיעל מענשען ווייסען וועלכע ווייטאַנען, שמערצען און ליידען די אומגליקליכע בהמה אָדער הוהן ליידען אויס, איידער עס לאָזט אַרויס דעם לעבען. ווער איז עס אומד שטאַנד צו באַשרייבען די שרעקליכע בילד ווי די געשלאַכטעטע בהמה ליגט אין א טייד בלוט, מיט אן איבערגעשניטענעם האַלז, און וואַרפט זיך אין געפעהרליכע ליידען און שמערצען, מיט טויט־שרעק אין איהרע גרויסע אויגען, ביז זי לאָזט אַרויס איהר לעצטען אַטהעם.

איך האָב ניט גענוג שילדערונגס קראַפט צו באַשרייבען די שרעקליכע און גרויזאמע בילדער פון טויט־שרעק און ליידען פון די אומשולדיגע קרבנות וואָס עס קומט פאַר אין די שלאַכט־הייזער, וואו מען גרייט צו דאַס געשמאַקע שטיקעל פלייש איידער עס קומט אויף אייער טיש,* נאָר איך קאן אייך פאַרזיכערען, אז די קלענס־טע טהייל דערפון איז גענוג אויף צו אויפוועקען דעם געדאַנק און מענשליכע געפיהלען, זאָגאר ביי די מייסטע גלייכגילטיגע און אָפּ־שלאָגען דעם אַפעטיט פון פלייש עסען ביי יעדען דענקענדען מענשען.

(* ווער עס אינטערעסירט זיך צו וויסען וועגען דעם, זאָל איבער־לעזען דעם זעהר אינטערעסאַנטען בוך פון אַפּטאָן סינקלייר „דחי דזשאַנ־געל“ און דעם רעגירונגס רעפּאָרט וועגען דער אונטערזוכונג פון די שלאַכט־הייזער וועלכע איז געמאַכט געוואָרען צוליב דעם טומעל וואָס דער בוך האָט אַרויסגערוּפּען.

געזונט און שפייז

נאך אויסער דעם מאראלען און עטישען שטאנדפונקט דאגעגען פלייש עסען איז דאָ נאָך אַ מעהר וויכטיגער פאר די מעהרהייט, וואָס פארנעהמען זיך ניט מיט אַזעלכע הויכע פראגען ווי מאראל און עטיקס, ווען עס קומט צו דעם מאַגען, און דאָס איז דער גע-זונטהייטס שטאנדפונקט ווי די וויסנשאפט האָט עס פעסטגע-שטעלט.



II

די נאהרונגס פראגע פון דעם וויסענשאפטליכען שטאנדפונקט.

דאָס עסען איז א וויכטיגער פיזיאלאָגישער פראָצעס, וועמענס אויפגאבע עס איז צו אַריינבריינגען אין דעם קערפער, דורך די שפייזען וואָס מען עסט, אַלע נויטיגע כעמישע שטאָפען אין גע- וויסע אָרגאַנישע צוזאַמענשטעלונגען און אין א געוויסע מאָס אום צו פאַרפילען דעם פאַרלוסט פון דיזע כעמישע שטאָפען אין דעם קערפער, וועלכע ווערט פאַראורזאכט דורך דעם פראָצעס פון אומ- בייט, וואָס געהט שטענדיג אָן אין דעם קערפער, און אָן וועלכען געזונט און לעבען קאָן ניט אויפגעהאַלטען ווערען. און דאָס איז, וואָס מען רופט נאהרונגס־פראָצעס.

זעלבסט פאַרשטענדליך, דאָס אום צו האָבען די ריכטיגע גע- זונטע נאהרונג, דאַרפען די שפייזען וואָס מען עסט ענטהאַלטען די אַלע כעמישע שטאָפען אין א געוויסער מאָס און אין איין אָרגאַ- נישער פאַרמע אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך, אום דער נאַרמאַלער פראָצעס פון לעבען אין אומבייט אין דעם קערפער זאָל אָנגעהן אין א געזונטען נאַרמאַלען צושטאַנד.

מעהרערע און גאַנץ ערנסטע קראַנקהייטען קומען צוליב דעם וואָס מען עסט צו זאַטיגע נאָר שלעכט באַלאַנסירטע שפייזען, אַזעלכע וואָס ענטהאַלטען צופיעל פון אייניגע נאהרונגס שטאָפען, נאָר ענטהאַלטען צו ווייניג, אָדער עס פעהלט אין זיי נאָר אין גאַנצען אַנדערע ניט ווייניגער וויכטיגע פאַר דעם קערפער — נאָר- רונגס־שטאָפען, אָהן וועלכע דער לעבענס־פראָצעס אין דעם קער- פער קען ניט אָנגעהן אין א נאַרמאַלען צושטאַנד און געזונט קאָן ניט אונטערגעהאַלטען ווערען. מיט דעם בריינגט מען דעם קער- פער דאַפּעלטען שאַדען. מען בריינגט אַריין אין דעם סיסטעם אייניגע שטאָפען מעהר ווי דער קערפער דאַרף און דאריבער קאָ-

געזונט און שפייז

נען זיי ניט פארצערט ווערען ווי געהעריג און פארליגען זיך אָדער אין מאַגען, פאראורזאכענדיג אומפארדייאונג, אָדער אין די צעללען, געוועבע און דריזען, פאראורזאכען אַלערליי פונקציאָנעלע אומ־אַרדענונגען אָדער ענטצינדונגען, צוליב וועלכע מען מוז אַנקור מען צופיעלערליי אַפּפּירונגס אָדער אַנדערע אומאנגענעהמע מיט־לעזן — אין לייכטע פאַלען, — אום צו אַרויספיהרען עס פון דער סיס־טעם, און אין דער זעלבער צייט הונגערט דער קערפּער צוליב דעם מאַנגעל אין אַנדערע נויטיגע נאַהרונגס־שטאַפען וועלכע עס פעהלט אויס אין די שפייזען, און דאָס איז נאָך פיעל ערגער ווי איבערנאַהרונג. דאָס בריינגט צו ווייטערע זעהר ערנסטע אונ־אַרדנונגען און קראַנקהייט, אויב ניט באַלד, גלייך, איז אַביסעל שפּעטער.



III

די פונקציאָנען פון דעם קערפער און דער נאהרונגס- פראָצעס.

אום צו קאָנען בעסער פאַרשטעהן אין וואָס באַשטעהט די הויפט וויכטיגקייט פון דעם נאהרונגס-פראָצעס, מוז מען זיך באַ-קענען מיט אייניגע וויכטיגע פאַקטען פון וואָס דער קערפער באַ-שטעהט און זיינע הויפט פונקציאָנען, אום מען זאָל האָבען אַ קלאָרערע באַגריף וועגען דער אויפגאבע פון שפייז און נאהרונג, זייער וויכטיגקייט און וואָס עס טהוט אין דעם קערפער.

דעם מענשענס קערפער איז צוזאַמענגעשטעלט פון אַרום 18 כעמישע עלעמענטען וועלכע קומען צווישען זיך אין אלערליי פאַר-בינדונגען און צוזאַמענשטעלונגען, דער הויבט פון וועלכע איז פ ר א ט י ן אָדער אייווייס, וועלכער געהט אַרײַן אין די אויפֿ-בויאונג פון די זעהר קלייניקע צעלען, פון וועלכע די געוועבע, אָרגאַנס, און דער גאַנצער קערפער באַשטעהט. ק א ר ב אָ ה י י-ד ר י י ט ס, ד. ה. קראַכמאַל און צוקער וועלכע ענטוויקלען וואַ-רימקייט, ענערגיע און קראַפט. ה י ד ר אָ ק א ר ב אָ נ ס, ד. ה. פעט, די זעלבע טהעטיגקייט ווי די קאַרבאָהידרייטס, וועלכע געהט אויך אַרײַן אין די צוזאַמענשטעלונג פון פיעלע געוועבע און אָר-גאַנס. ו א ס ע ר אין אַ גאַנץ גרויסער מאָס אַרום 65% אין אַלע צוזאַמענשטעלונגען, איבערהויפט אין די פליסיגקייטען ווי בלוט און לימפּה. מ י נ ע ר א ל ז א ל צ ע ן אין אָרגאַנישע פאַרבינדונגען ווי קאַליום, נאַטריאום, קאַלציאום, מאַגנאַנעז, איי-זען, פאַספּאָר, סולפּור, סיליקאָן, יאָרין, אַלומינום, אַרסעניק, און נאָך אַנדערע.

די אַלע כעמישע שטאָפען בלייבען ניט אין דעם קערפער אומבאַוועגליך. ד. ה. זיי שטעהען ניט שטענדיג אין איין און די

געזונט און שפייז

זעלבע כעמישע פארבינדונגען ניט געענדערט. דער לעבענס־פראָד צעם פון אומבייט וואָס מען רופט „מעטאָבאָליזם“ געהט אָן אַהן אַן אויפהער. נייע צעלען ווערען געשאַפען פון די נויטיגע שטאָפֿן פֿען וועלכע די בלוט טראָגט פֿאַנאַנדער אין אלע קלענסטע און ווייטסטע ווינקעלאַך פון דעם קערפּער און די אלטע אָפּגעלעבטע צעלען פֿאַלען פֿאַנאַנדער פון זייערע פֿאַרבינדונגען, און לאָזען גע־וויסע כעמישע שטאָפֿען אַלס אָפּפאל אין דעם קערפּער. זייער שטאָף ווערט אַרײַנגענומען דורך די לונגען מיט דעם אָטהעם אין די בלוט, וועלכע טראָגט עס פֿאַנאַנדער איבער דעם גאַנצען קערפּער און וועלכער פֿאַראַייניגט זיך מיט די קארבאָהידרייטס (צור־קער פֿאַרבינדונגען) וואו עס איז נויטיג און פֿאַרברענט עס, מיט וואָס עס שאַפט וואַרימקייט און קראַפט וואָס עס איז נויטיג אויף צו אונטערהאַלטען די שטענדיגע לעבענס־פונקציאָנען אין דעם קערפּער. דיזער פֿראַצעס לאָזט נאָך זיך אויך אַן אָפּפאל פֿראָדוקט — קארבאָן גאַז, וואָס גרעסער די טהעטיגקייט פון דעם קערפּער אַלץ שטאַרקער איז דער אומבייט פֿראַצעס און אַלץ גרע־סער איז דער פֿאַרלוסט פון געוויסע כעמישע שטאָפֿען אין די גע־וויסע קאַמפּאָזיציעס אין דעם קערפּער, און אַלץ מעהר אָפּפאל פֿראָדוקטען, וועלכע באַשטעהען פון גאַנץ גיפטיגע זייערקייטען און זאַלצען וועלכע קענען טהאָן פיעל שאַדען ווען זיי וואַלמען ניט גע־וואָרען ניטראַליזירט (פֿאַרמיטעלט) דורך די נויטיגע מינעראַל־זאַלצען וועלכע געפינען זיך אין די פֿליסיגקייטען און מאַכען זיי אונשעדליך פֿאַר דעם קערפּער און ברײַנגען זיי אין אַזאַ צושטאַנד וועלכע פֿאַרגרינגערט דעם אַרויספֿיהרונגס־פֿראַצעס, און וועלכע ווערען גלייך אַרויסגעפֿיהרט פון דעם קערפּער דורך די בלוט, וועלכע פֿליסט שטענדיג אַהן אויפהער דורך טויענטער אַדערלאַך מיט דער גרעסטער שנעלקייט פֿאַנאַנדערטראָגענדיג די נויטיגע נאהרונגס־שטאָפֿען אין אלע ווינקעלעך פון דעם קערפּער, און אין דער זעל־בער צײַט פֿאַרנעהמענדיג די אלע אָפּפאל־שטאָפֿען, וועלכע ווערען געבראַכט צו די אָרגאַנס, וועמעס אויפנאָבע עס איז אַרויסצוטראָגן גען עס פון דעם קערפּער; די לונגען פֿאַר די גאַראָפּפאל וועלכע ווערט אַרויסגעטראָגען דורך דעם אָטהעם; די ניהרען און הויט פֿאַר אלע מינעראַל זאַלצען און זייערקייטען וועלכע זײַנען אין אַן

געזונט און שפייז

אויפלעזענדען צושטאנד, און ווערען ארויסגעטראגען פון דעם קער-
פער מיט די וואסער און שווייס.

זעלבסט פארשטענדליך, אז אנשטאט די אויסגענוצטע אָפּגע-
לעבטע און אַרויסגעפיהרטע כעמישע שטאָפּען, מוזען אַריינגע-
פיהרט ווערען אַנדערע נייע כעמישע פאַרבינדונגען וועלכע ענט-
האַלטען די נויטיגע כעמישע עלעמענטען אין דער זעלבער פּראָ-
פאַרציע נאָך דעם פאַרלוסט נאָך אין דעם קערפּער, אז דער נאָר-
מאַלער פּראָצעס פון אומבויט זאָל קענען אָנגעהן ניט געשטערט
אין א נאָרמאַלען צושטאנד, און דאָס איז וואָס מען טהוט מיט
דעם עסען און וואָס מען רופט נאהרונגס פּראָצעס.

יעצט גלויב איד איז זעהר לייכט צו פאַרשטעהען אויף ווי-
פיעל עס איז פון די גרעסטע וויכטיגקייט פאר דעם געזונט, אז די
שפייזען זאָלען ענטהאַלטען די ריכטיגע כעמישע שטאָפּען אין די
ריכטיגע נאַטירליכע פאַרבינדונגען, ד. ה. אין איין אָרגאַנישע
פאָרם, אום זיי זאָלען קענען פאַרפילען דעם פאַרלוסט פון די אָפּגע-
אַרבייטע, אויסגענוצטע און אַרויסגעפיהרטע פון דעם קערפּער כע-
מישע שטאָפּען, עס איז שערליך פאר דעם געזונט ווען מען פאַר-
פילט ניט פאר אַ ליינגערע צייט דעם פאַרלוסט פון איינעם אָדער
אייניגע נויטיגע שטאָפּען, איבערהויפט ווען עס איז פון די מינע-
ראַל זאָלען און וויטאַמינס, וועלכע זיינען נויטיג פאר דעם פאַר-
זעהרונגס פּראָצעס, און וועלכע נייטראַליזירען און העלפען אַרויס-
פיהרען פון דעם קערפּער די גיפטיגע שטאָפּען פון די אָפּפאַל פּראָ-
דוקטען, וועלכע אָהן דער הילף פון די זאָלען פאַרבלייבען אין
קערפּער, ווערען אַריינגעצויגען אין דער בלוט, און פאַרגיפטען דעם
קערפּער אָדער אייניגע וויכטיגע אָרגאַנען און פאַראורזאַכט קראַנק-
הייטען, — זעהר אָפט געפעהרליכע, וועלכע פיהרען צו זעהר אַ
טרויעריגען ענד — אויב מען כאַפט זיך ניט צו פאַרריכטען עס
אין צייט.

די גאַנצע שוועריגקייט אָבער באַשטעהט אין דעם דאָס עס
איז ניטאָ אין דער נאַטור אזא שפייז, וואָס עס זאָל ענטהאַלטען
אין זיך אַלע נויטיגע פאַר דעם קערפּער נאהרונגס-שטאָפּען אין
דער נויטיגער מאָס. מילך איז די איינציגע געבאַלאַנסטע שפייז
וואָס ענטהאַלט אַלע נויטיגע נאהרונגס-שטאָפּען, נאָר אזוי ווי די

געזונט און שפייז

נאטור האט עס באשאפען הויפטזעכליך פאר ניידגעבוירענע, וועל-
כע קאנען ארייננעהמען נאהרונג נאָר אין א קליינער מאָס, און אין
זעהר אַ גרינגען אויפֿלעזונגס צושטאַנד אין עס ניט צוגעפּאַסט
אלס א שפייז פאר ערוואַקסענע. אָבער די אלע אנדערע עסענ-
ווארג, אויב זיי ענטהאַלטען איין נאהרונגס־שטאָף אין א געוויסער
מאָס, ענטהאַלטען זיי די אנדערע ניט ווייניגער וויכטיגע שטאָפֿען
אין א זעהר קליינער מאָס אָדער גאָר ניט. און דערפאר איז זעהר
וויכטיג צונויפֿצושטעלען דאָס עסען פון אַזעלכע שפייזען, וועלכע
ענטהאַלטען אין זיך אלע נויטיגע פאַר דעם קערפּער נאהרונגס־
שטאָפֿען אין אַ געוויסער מאָס און צוגעריכט אין אַ לייכט פאַר־
דייענרען צושטאַנד, געשמאַק, נאָרהאַפטיג און ביליג, וואָרום די
לעבענס־מיטלען ווערען אלץ טייערער און די פּראַגע פון עקאָנאָמיע
אונטער די יעצטיגע ניט נאַטירליכע אומשטענדען פון אונזער ציי-
וויליאַציע — איז זעהר אַ וויכטיגע פּראַגע.

עס איז דאָ צוויי קוועלען פון וועלכע דער מענש קריגט זיינע
נאהרונגס־מיטלען: די טיערען־וועלט, ד. ה. פלייש און פיש, און
די פֿלאַנצען־וועלט, ד. ה. פרוכט, ניס קערענדלאך — תבואות,
קרייטאכער און גארטען־גרינס. וועלכע פון די צוויי קוועלען איז
דער ריכטיגער און מעהר פאַסיגער פאַר דעם מענשענס שפייז און
נאהרונג פון דעם שטאַנדפונקט פון געזונט און היגיענע, וועלען
מיר מאַכען קלאָר אין די נעקסטע קאַפיטלען.



IV

וועלכע איז די ריכטיגע שפייז פאר דעם מענשען.

דער אלטער וכות, וועלכע זיינען די ריכטיגע שפייזען פאר דעם מענשען — פלייש און פיש, אָדער די נאַטירליכע וועגעטאַרישע שפייזען, איז נאָך ווייט ניט געענדיגט. די פליישדייעמע האָט נאָך גענוג אָנהענגער, נאָר ניט דערפאַר ווייל עס איז בעסער פאַר דעם געזונט, נאַרהאַפטיגער אָדער ביליגער, נאָר בלויז פון געוואוינ- הייט, „פון דעם פאַרס און העביט“, ווי די ענגלישע זאָגען, און אויך פון ניט וויסען די נאַהרונגס־ווערטע פון דער פליישדייעמע.

מענשען גיבען זיך זעלטען אָפּ מיט פראַגען פון הויכע פראַכ- לעמען ווען עס קומט צו אַלטע געוואוינהייטען. עס איז ביי זיי זאָגאַר קיין פראַגע ניט, איבערהויפט ווען עס קומט צו עסען גע- וויסע שפייזען צו וועלכע מען האָט קולטיווירט אַ געשמאַק פאַר אַ לאַנגער צייט.

עס איז באַוואוסט פון אַלטע צייטען, אַז עס איז זעהר גרינג צוגעוואוינען זיך צו שלעכטע זאַכען, ווי פלייש, טאַבאַק, שנאַפּס, ביער, קאַפּע, טהיי, און נאָך פיעל שערליכע זאַכען, נאָר עס איז שווער, — עס ווילט זיך ניט אָפּגעוואוינען דערפון.

דער מענש איז קאָנסערוואַטיוו פון דער נאַטור, און נייע אידעען, נייע באַוועגונגען אין אַלע פאַזען פון דעם מענשליכען לעבען, עטישע, געזעלשאַפטליכע אָדער וויסענשאַפטליכע, וועלכע נייען זיך צו אויסבעסערען דעם מענשענס לעבען, אינרווידוואַל אָדער סאַציאַל, זיינען קיינמאַל ניט אָנגענומען געוואָרען גרינג, עס האָט אַלע מאָל גענומען, און געהאַט נאָך יעצט אויך, — יאָהרען לאַנג פון שווערען קאַמפּף פון די מעהר אויפגעקלערטע און פראַ- גרעסיווע, ביז עס ווערט ביסלעכווייז אנערקענט און אָנגענומען, נאָר ביי יעדער צייט קענט איהר נאָך געפינען אַ טהייל וואָס האַלט זיך נאָך אַלץ אָן פאַר די אַלטע פאַר אַ לענגערע צייט, אַזוי ווי

געזונט און שפייז

דער ערב־רב צווישען די אידען ווען זיי זיינען אַרויסגעגאַנגען פון מצרים, און נאָט האָט זיי געגעבען די געוועטאַרישע שפייז דעם "מן", וועלכער האָט געהאַט דעם טעם פון אַ געפרעגעלטס אין האַניג, האָבען זיי געבענקט נאָך די פלייש און פיש, וואָס זיי פלעגען קריגען אין מצרים, זאָ וואָהל עס איז געווען מיט שקלאַ פערני. און דערפאַר האָבען זיי געוואַנדערט פערציג יאָהר אין דער וויסטעניש.

איהר קענט ביי יעדער צייט געפינען די יעניגע וואָס בלאַנ־דושען אין דער וויסטעניש פון קאַנסערוואַטיוז און אַנוויסענהייט, און ווילען ניט אָננעהמען קיין נייע אידעעס און בעסערע וועגען אויף צו אויסבעסערען דאָס לעבען, פאַרבעסערען דאָס געזונט און פאַרהיטען זיך פון קראַנקהייט און שמערצען.

דער מענש איז פון דער נאַטור ניט קיין קאַרניוואַריאָס, ד. ה. פלייש־עסענדרער טיער. זיין אַנאַטאָמישע אויפבויונג איז ניט צו געפאַסט צו דער שפייז, ווי עס איז באַוויזען געוואָרען דורך די אַנטערזוכונג פון אַזעלכע באַוואוסטע אַנאַטאָמיסטען ווי סיר טשאַרלעס בעלל, דר. ריטשאַרד אַווען, דר. וויליאַם קאַרפּענטער און באַראָן קאַווער. פאַרקעהרט, אַלעס באַווייזט אז ער באַלאַנגט צו די פרוכט און ניט־עסענדע באַשעפענישען, נאָך זיין אַנאַטאָמ־שער אויפבויונג, פיזיאלאָגישע אייגענשאַפטען און אַפּשאַטמונג, וואָס עס איז באַשטעטיגט געוואָרען דורך די גענויע אויספאַרשונג פון די גרעסטע נאַטור־פאַרשער, ווי לאַמאַרק, דאַרווין, האַעקעל און פיעלע אַנדערע און, ווי איהר קענט אַליין זעהן, פון די אַנאַטאָמישע אַנטערשייד צווישען די פלייש און פלאַנצען־עסענדע טהירען.

יעדע לעבעדיגע באַשעפעניש איז פון דער נאַטור צוגעפאַסט צו געוויסע שפייזען וועלכע די נאַטור האָט פאַר זיי צוגעגרייט. די פלייש־עסענדע האָבען ספעציעל צוגעפאַסטע גענעל אויף צו כאַפען זיין קרבן, זייער מויל איז ספעציעל געבויט אויף צו פאַרצוקען מיט שטאַרקע קרעפטיגע מוסקולען. די בייס־ציינער — קליינע און שאַרפע, און די זייט־ציינער — אַדער הינט־ציינער, וואָס מען רופט "קאַניינס", לאַנגע און שאַרפע ווי שפייזען, וועלכע זיינען צוגעפאַסט אויף צו איינבייסען און האַלטען דעם קרבן, און די באַקציינער זיינען שאַרפע און שפיציגע, נאָר אויף צו בייסען

געזונט און שפייז

און ברעקלען פלייש און ביינער, קייען קאנען זיי ניט, ווייל דער מויל האָט ביי זיי ניט קיין זייטיגע באַוועגונג און די ציינער קומען ניט צו איינע אויף די אַנדערע, נאָר איינע אין די אַנדערע, די סלינע (שפייעכץ) ענטהאַלט ניט דעם ענזים וואָס ווירקט אויף קראַכ־מאַל־פאַרדייאַונג, דער מאַגען איז ביי זיי גאַנץ קליין און דער לעבער גאַנץ גרויס, פּראָפּאַרציאָנאַל צו זייער געוואוקס, די אינגעוויידע (קישקעס) זיינען קורץ פון 3 ביז 5 מאָל די לענג פון דעם קערפּער. די גראַבע קישקע (קאַלאָן) איז גלאַט אינווייניג און גאַנץ קורץ און דערצו האָבען זיי ניט די אייגענשאַפט פון שוויצען.

ביי די גראַז, פּרוכט־ און פּלאַנצען־עסענדרע, זיינען די פּאַר־רענשטע ציינער גרויסע און גוט ענטוויקעלטע. זיי האָבען ניט די לאַנגע הינט־צייַן „קאנינים“. די באַקציינער זיינען ברייטע, דיקע, און קומען צו איינע אויף די אַנדערע און דער מויל האָט אַ גוט ענטוויקעלטען זייט באַוועגונג צוליבע קייען און צורייבען די שפייז. דער מאַגען (אַדער מאַגענס) איז פיעל גרעסער און דער לעבער פּראָפּאַרציאָנאַל קלענער. די אינגעוויידע (קישקעס) ביי די גראַז־עסענדרע זיינען גאַנץ לאַנגע, פון 28 ביז 33 מאָל לענגער פון דעם קערפּער, און ביי די פּרוכט־ און ניס־עסענדרע פון 10 ביז 12 מאָל די לענג פון דעם קערפּער. די גראַבע קישקע (קאַלאָן) איז גאַנץ לאַנג און ניט גלאַט, נאָר סעקולייטעד.

אַנטראָפּאָלאָגיש באַלאַנגט דער מענש צו די מאַלפּע־פּאַמיליע, צו וועלכער ער איז זעהר עהנליך מיט זיין גאַנצער אַנאַטאָמישער אויפבויאונג און וועלכע, ווי איהר ווייסט, זיינען פּרוכט־ און ניס־עסענדרע. צו דער זעלבער שפייז איז אויך דער מענש צוגעפּאַסט פון דער נאַטור. די הענר פּלאַכע, מיט לאַנגע פינגער און טעמפע נעגעל, וועלכע זיינען פּאַסיג צוליבע אַראַפּרייסען פּרוכט און צור־טראַגען עס צום מויל, נאָר ניט אויף צו כאַפּען און האַלטען דעם קרבן. די צייַן, פּלאַכע, ברייטע, און דער מויל מיט אַ גוט־ענטוויי־קעלטען זייט־באוועגונג אויף צו קייען און צורייבען די שפייז. די סלינע (שפייעכץ) האָט די אייגענשאַפט פון קראַכמאַל־פּערדייאַונג, דער מאַגען פּראָפּאַרציאָנאַל גרעסער און דער לעבער קלענער ווי ביי די פּלייש־עסענדרע און די אינגעווייד (קישקעס) זיינען פון 10 ביז 12 מאָל די לענג פון דעם קערפּער, מעסטענדיג פון מויל ביז

געזונט און שפייז

דעם ארויסגאנג. די גראַבע קישקע (קאַלאָן) איז גאַנץ לאַנג און ניט גלאַט, נאָר סעקולייטער, ד. ה. מיט טיעפע צעללע און קנייטשען. פון די וויכטיגע פאקטען, וואָס די וויסענשאַפט פון פערנלייך-כונגס-אַנאַטאָמי גיט אונז, קאָנט איהר גאַנץ קלאַהר זעהן, דאָס דער מענטש באַלאַנגט צו די פרוכט, ניס און פלאַנצען און ניט צו די פלייש-עסענדע באַשעפענישען. און אַבוואָהל פאַר פיעלע יאָהר רען, אונטער געוויסע היסטאָרישע אומשטענדען, האָט ער זיך צו-געוואוינט צו פלייש עסען און נאָר פיעלע אַנדערע שלעכטע זאַכען, און איז קינסטליך געוואָרען אַן אמניוואַראַום, ד. ה. אַלעס-עסענ-דער, נאָר דאָס האָט איהם אין קיין וועג קיין גוטעם געטהאָן, און אין געזונט פיעל ערגער.

עס איז זעהר אַמוזירענד צו באַמערקען דעם פאקט, דאָס די הויפט טיפישער אמניוואַראַום — ד. ה. אַלס-עסענדע חיה — איז דער חזיר, און עס איז זעהר ניט אַנשטענדיג פאַר דעם קעניג פון אַלע באַשעפענישען צו אַנשטריינגען זיך אום צו זיין עהנליך צו אַזא נידריגער באַשעפעניש.



V

די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען.

פלייש און פיש איז ניט נאטירליך פאר דעם מענשען, און דערצו איז עס אן אויפרייצונגס-שפיין — א סטימולענט, וועלכע ווירקט אויפרייצענר אויף די נערווען-סיסטעם צוליעב דעם אינ-האלט פון טאקסינס, ווי יוריק-זויער און נאך פיעלע אנדערע אפ-פאל-פראדוקטען פון דעם נארמאלען לעבענס-פראצעס, דעם פרא-צעס פון אומבייט (מעטאבאליזם), וואָס געהען אָן אין דעם לע-בעדיגען קערפער פון דער חיה, וועלכע די בלוט טראָגט אַרויס פון דעם קערפער אין פיעלע וועגען אין דער פאָרם פון שווייס, יורין, לייכעס און נאך אנדערע אויסוואורף, און וועלכע עס פאָר-בלייבען אין דעם קערפער — אין די פלייש — ווען דער לעבען שטעלט זיך אָפּ פּלוצלינג.

נאָר אויסער דעם נארמאלען אינהאַלט פון די ניפטיגע אַפ-פאל-פראדוקטען אין א געזונטען קערפער, פארמעהרען זיי זיך אין אן אונגעוויינלעך גרעסערער מאָס ווען די טיערען וועמעס פלייש מען עסט זייגען געווען אין א קראַנקען צושטאַנד, און זיי פאָר-מעהרען זיך נאָך אין א פיעל גרעסערער מאָס דורך דעם ברוטאלען פראצעס פון שלאַכטען, און נאָך איידער דעם שלאַכטען, ווען מען פיהרט זיי פאָר אַ לענגערער צייט אין ענגע וואַנאַנעס אָדער שיפען אין גרויסע מאַסען, אין שמוץ, אין ענגשאַפט, אָהן עסען און טרינקען, און אויך ווען מען בריינגט זיי נאָך אַזאַ ריזע אין די שלאַכט-היזער הונגעריגע, צושראַקענע, אויפגערעגטע, און זיי דערהערען דעם טויט-געשריי און דערשמעקען די הייסע פאַרגאַסענע בלוט פון זייערע חברים, עס כאַפט זיי אַרום אַ טויט-שרעק און צאָרן, און זיי ווערען אזוי אויפגערעגט ווי משוגע, און יעדער איינער ווייסט די ווירקונג פון שרעק, צאָרן און אויפגענונג אויף דעם קערפער. דער פראַצעס פון צושטערונג — „קאַטאַבאָליזם“, ווערט

געזונט און שפייז

פארגרעסערט אין א זעהר גרויסער מאָס, און דער קערפער ווערט פארגיפמעט מיט די פראָדוקטען פון אָפּפאל און צושטערונג, וועלכע זיינען טאקסיק, וועלכע קענען ניט אַרויסגעפיהרט ווערען אזוי גרינג, און ווען מען שלאַכטעט די חיה אין אַזאַ צושטאַנד שמעלט זיך אָפּ דער פּראָצעס פון אַרויספיהרונג פון אָט די גיפטיגע שטאַף פען, און די פלייש בלייבט אָנגעלאָדען מיט די פּראָדוקטען וואָס עס וואַלט באַדאַרפט אַרויסגעפיהרט ווערען פון דעם קערפער אַלס שנויים, לייכעס, יורין און נאָך פיעלע אַנדערע ניט קיין אַנגענעהמע און העכסט אומגעזונטע סובסטאַנצעס — אין אַ גאַנץ גרויסער מאָס. אַזאַ פלייש ווען מען עסט ווירקט אויף דעם מענשען אויפֿ־רייצענד — ווי אַלקאהאָל, ביער, קאַווע, טאַבאַק און נאָך פיעלע אַנדערע אויפרייצונגס־מיטלען. דערצו קאָן מען דאָך קיין פלייש ניט עסען, אַנדערש ווי מען זאָל עס ניט פאַרפראַווען מיט אַלערליי שאַרפע פּריפראַוועס, ווי זאַץ, פעפּער און אַנדערע שאַרפע זאַכען, וועלכע פאַרשטאַרקען די אויפרייצונגס־ווירקונג פון די פלייש אַליין. נאָר אויסער דעם פּראָצעס פון צושטערונג, וואָס עס קומט פאַר אין דעם קערפער פון דער חיה דורך דעם פּראָצעס פון שלאַכטען, הויבט זיך אָן דער פּראָצעס פון פאַנאַנדערפאַל אין דעם טויטען קערפער גלייך נאָך דעם שלאַכטען. — יעדער איינער ווייסט וואָס עס ווערט פון אַ טויטען קערפער ווען עס ליגט אַ געוויסע צייט. די אונטערזוכונג פון די גרעסטע אויטאָריטעטען אין פלייש־אינספּעקציע, באַווייזען, אַז פלייש ענטהאַלט פון 1,250,000 ביז 75,000,000 לעבעדיגע באַקטעריעס (דזשירמס) אין 1 גראַם (1/30) פון איין אונץ), וועלכע פאַרמעהרען זיך אין אַ זעהר גרויסער צאָהל וואָס מעהר די פלייש ליגט.

און אַבוואַהאַל זיי ווערען טהיילווייז צושטערט דורך דעם פּראָצעס פון קאַכען, אָבער דער פּראָדוקט פון זייער טהעטיגקייט, וועלכער איז טאקסיק, ד. ה. גיפטיג, בלייבט איבער אין דער פלייש און זייער טהעטיגקייט קאָן זיך אָנהויבען פון דאָס ניי אין דער זעלבער מאָס, צו יעדער צייט, אויב די פּערדייאַונגס־און אַרויספיהרונגס־קראַפט איז אָפּגעשוואַכט צוליב געוויסע אומ־שמענדען פון דעם קערפער, אָדער קראַנקהייט. דער פּאַרדייאַונגס־אָפּפאַל פון פלייש־שפייזען איז אַ פּאַסיגער

געזונט און שפייז

באדען פאר ענטוויקלונג פון גיפטיגע באקטעריעס (דזשורמס), איבערהויפט ווען די אפפאל־פראדוקטען פון פארדייאונג פארלענען זיך אין דעם נאהרונגס־קאנאל לענגער ווי עס דארף זיין, וואָס עס איז גאנץ געוויינליך ביי דעם מענשען, ווייל זיין נאהרונגס־קאנאל איז צו לאנג פאר פלייש־שפייען, כמעט דריי מאָל לענגער ווי ביי די פלייש־עסנדע טיערע, און דער קאָלאָן (גראַבע קישקע) איז צו לאנג און ניט גלאַט, נאָר סעקולייטעד, וואו דער פארדייאונגס־אָפֿ־פאל איבערהויפט פארהאלט זיך, שאַפענדיג פארשטאָפונג. און אויב עס איז אַן אפפאל פון פלייש־שפייען, ווערט עס פארפּוילט, שפּאַענדיג גיפטיגע זאַפטען און גאַזען אַלס אַ פראדוקט פון דער טהעטיגקייט פון די קאָלאָן־באַצילען, וואָס עס ווערט אַריינגעצויגען אין דער בלוט־צירקולאַציע און טראַגט זיך פאַנאָדער אין אַלע אַדער אייניגע טהיילען פון דעם קערפער, פאַראורזאַכענדיג זעלבסט־פאַרגיפונג און קראַנקהייט, וואָס עס איז באַשטעטיגט געוואָרען דורך די גענויע אונטערזוכונג פון פראַפ. מעטשניקאָוו פון פאַסטער אינסטיטוט אין פאַריז, ווי אויך פון פיעלע אַנדערע באַוואוסטע געלעהרטע און פאַרשער, ווי דר. סענק און דר. שאַמפּאַניערע פון פראַנקרייך, דר. קעלאַג און פיעלע אַנדערע.

צוליעב דעם גרויסען אינהאַלט אין די פלייש־שפייען פון די גיפטיגע אַפפאל פראדוקטען פון די לעבענס און פאַנאָדערפאל פראַצעסען אין דעם קערפער פון דעם געשלאַכטעמען טיער, וועלכע ווערען אַריינגעפיהרט אין דעם מענשענס קערפער מיט דער פלייש אַלס שפייז, פאַרגרעסערט זיך, אין זעהר אַ גרויסער מאָס, די נאָר־מאַלע אינהאַלט פון די גיפטיגע אַפפאל־פראדוקטען פון דעם פראַצעס פון מעטאַבאָליזם, אין דעם מענשענס קערפער זעלבסט, דאַס פאַרגרעסערט די שוועריגקייט פון דעם אַרויספיהרונגס־פראַצעס פון אַט די גיפטיגע שטאַפען פון דעם קערפער.

דער אַרויספיהרונגס־פראַצעס אין דעם קערפער געהט אַן אַה אַן אויפהער און טאָר ניט אויפגעהערט ווערען, אַנדערש פאַראור־זאַכט עס קראַנקהייט, און אום אַרויסצופיהרען פון דעם קערפער דעם פאַרגרעסערטען אינהאַלט פון די גיפטיגע שטאַפען, מוזען זיך אַנטשטריינגען די ספּעציעלע אָרגאַנס, וועמעס אויפנאַכע עס איז צו טהאָן אַט די שמוציגע נאָר העכסט וויכטיגע סאַניטאַרע אַרבייט.

געזונט און שפייז

אין זעהר א גרויסער מאַס, וואָס עס שוואַכט זיי אָפּ אין אַ גרויסער שטופּע. איבערהויפּט ליידען דערפון די נירען. די בלוט־סיסטעם מיט דער האַרץ אַלס דער הויפּט־אַרגאַן, וועלכע פאַרנימטעט זיך ביסלעכווייז פון די גיפטיגע שטאָפּען מיט וועלכע די בלוט אין אָנגעלאָדען, אַרויסטראָגענדיג עס פון דעם קערפּער, און דערפאַר ליידען די פּלייש־עסער הויפּטזעכליך פון הויכע בלוט־דרוק, האַרץ, נירען און לעבער קראַנקהייט און פיעלע אַנדערע.

די סטאַטיסטישע פאַקטען פון די לעבענס־פאַרזיכערונגען גע־זעלשאַפטען באַווייזען, דאַס מעהר מענשען שטאַרבן פון הויכע בלוט־דרוק ווי פון אַנדערע קראַנקהייטען, און די אורזאַכע דערפון איז וואָס זיי עסען צופיעל פּלייש.

פון די אונטערזוכונגען, וואָס עס זיינען געמאַכט געוואָרען, איז אויסגעפונען געוואָרען, דאַס די כינעזער און יאַפּאַנעזער, וועל־כע לעבען הויפּטזעכליך אויף אַ וועגעטאַרישער דיעטע, האָבען אַ בלוט־דרוק פון 8 גראַד ביז 10 גראַד נידעריגער, ווי ביי די פּאַר־שטעהער פון די זעלבע נאַציאָנאַליטעטען וואָס געפינען זיך דאָ און עסען פּלייש.

אַ פּראָבע איז געמאַכט געוואָרען מיט פּערזאָנען וואָס האָבען געליטען פון הויכע בלוט־דרוק, וועלכע זיינען אַריבערגע־גאַנגען פון פּלייש אויף אַ וועגעטאַרישער דיעטע פאַר אייניגע וואָכען, האָט באַוויזען דאַס פאַר דער קורצער צייט איז זייער בלוט דרוק געוואָרען נידעריגער, דורכשניטליך מיט 8 גראַד, פון די פיעלע סטאַטיסטישע פאַקטען און אונטערזוכונגען איז אַרויסגעבראַכט גע־וואָרען, אַז מענשען וואָלטען לעבען נאָר אויף וועגעטאַרישע שפּיזען, וואָלט דער לעבען פיעל פאַרלענגערט געוואָרען.

פיעלע זעהר אינטערעסאַנטע אונטערזוכונגען זיינען געמאַכט געוואָרען אין דער ריכטונג, וועלכע באַווייזען די שערליכקייט פון דער פּלייש־דיעטע.

ד.ר. אפּעלמאַן דערווייזט, אַז די איינוואָהנער פון לאַבראַדאָר און נירפּאָנדלענד, נישט אַכטענדיג אויף דעם, וואָס זיי פאַרבריינגען די מעהרסטע צייט פון זייער לעבען אויף דער פּרישער לופט, ליידען פון שווינדזוכט אין זעהר אַ גרויסער מאַס אַלס אַ רעזולטאַט פון זייער צופיעל פּלייש עסען.

געזונט און שפייז

ד. גרענפעל באווייזט, אז די עסקימאס, וועלכע לעבען אויף א דיעטע וואס באשטעהט פון פלייש און פיש, זיינען זעהר ניט ענטוויקעלט אי פיויש אי גייסטיג, זיינען פון קליינעם וואוקס, פויל, פארשלאפען, זעהר ניט טהעטיג, און נאך הונגער קאן זיי מאכען צו ארבייטען, און זאגאר דאן זיינען זיי זעהר ניט ווירק זאם און קענען אפטהאן נאך 1/10 פון דער ארבייט וואס אן אנדער מענש קאן אפטהאן אין דער זעלבער צייט.

דער וועלט-באוואוסטער געלעהרטער פראפ. מעטשניקאוו, אין זיינע אונטערזוכונגען און ענטדעקונגען אין קראנקהייט-פאראורזאכענדע גיפטיגע באקטעריעס (דזשוירמס), האט דערווייזען, דאס גרויס שאדען פאר דעם געזונט און פיעלע קראנקהייטען ווערען פאראורזאכט דורך די טאקסינס, ד. ה. גיפטיגע שטאפען, וואס ווערען פראדוצירט אין די געדערס דורך דער פאנאנדערפאל-פראצעס פון פלייש-שפייזען אלס א רעזולטאט פון דעם געוואוקס און טהעטיגקייט פון אזעלכע גיפטיגע באקטעריעס, וועלכע געפינען א פאסערנדען באדען אין די אפפאל פון א פלייש-דיעטע און וועלכע פארמעהרען זיך און לעבען אין דעם נאהרונגס-קאנאל, פאראורזאכען אין דעם קערפער זעלבסט-פארגיפטיגונג און קראנקהייט. די באוואוסטע געלעהרטע הערטער און קענדאל האבען געמאכט פאר א גאנץ לאנגער צייט זעהר אינטערעסאנטע אונטער-זוכונגען אויף א קאץ און א מאלפע, וועגען דער ווירקונג פון פלייש-דיעטע אויף דעם קערפער. פאר צוויי וואכען פלעגען זיי די טהירע האלטען אויף א פלייש און אייער-דיעטע און די אנטדערע צוויי וואכען אויף א מילך און סירופ-דיעטע מיט די פאלגענדע רעזולטאטען:

אין א קורצער צייט נאך דעם ווי זיי פלעגען אנהויבען עסען די פלייש-דיעטע, פלעגט די מאלפע ווערען זעהר פאסיוו — גלייב גילטיג צו אלעס וואס עס קומט פאר ארום, ניט טהעטיג, שלעפעדיג. די אויגען פלעגען פארלירען דעם געוויינליכען גלאנץ און פארשמענדליכען אויסדרוק, דער אפעמיט פלעגט אלץ ווערען קלענער און די מעהרסטע צייט פלעגט זי זיצען אָנגעבויען, דעם קאפ אָנגעשפארט אויף די הענד און שלאפען. נאך אזוי גיך ווי מען פלעגט זי אריבערפיהרען אויף דער מילך און סירופ-דיעטע, פלעגט

געזונט און שפייז

זי גלייך ווערען מונטער, פרעהליך און טהעטיג. די אויגען פלעגען גלייך קריגען דעם געוויינליכען גלאנץ און פארשטענדליכען אויסר-דרוק. עס פלעגט זיך ביי איהר גלייך ערוועקען אן אינטערעס צו אלעס וואס עס פלעגט פארקומען ארום, פלעגט זיך שפיעלען די מעהרסטע צייט און האָבען אַ גוטען אַפעטיט. נאָר אזוי גיך ווי מען פלעגט זי צוריק אַריבערפיהרען אויף דער פלייש־דייעטע, פלעגט זי ווייטער ווערען די זעלבע ווי פריהער.

דאָס אלעס פלעגט פאַרקומען אַלס רעזולטאַט פון זעלבסט־פאַרגיפטיגונג (אומאַאינטאַקסיקיישאַן), דורך די גיפטיגע שטאַפען וואָס פראָדוצירען זיך אין דעם נאַהרונגס־קאַנאַל צוליעב דעם פאַר־נאַנדערפאַל אָדער פּוילונג פון דעם נאַהרונגס־אַפּפאַל פון אַ פלייש־דייעטע.

די זעלבע ערשיינונג אין אַלערליי שטופען, פריהער אָדער שפעטער, קומט אויך פאַר אין דעם מענשענס קערפער צוליעב די זעלבע אורזאכע און די רעזולטאַטען זיינען אַלע מאָל שעדליך און אָפט גאַנץ געפעהרליך.

די אָפטע מאַגען־קראַנקהייטען, מאַגען־וואַונדען (אַלסערס) ווערען פאַראורזאַכט הויפטזעכליך פון פלייש עסען און אַנדערע אויפרייצענדע שפייזען און געטרענקע. צוליעב דער אויפרייצונגס־ווירקונג פון דיזע שפייזען, וועלכע פאַראורזאַכען ענטצינדונגען אין דעם מאַגען און ווירקען אויפרייצענד אויף די פאַרדייאונגס־פליי־סינקייט דריזען, וואָס עס רופט אַרויס אַן איבערפראָדוקציאָן פון דער פאַרדייאונגס־פלייסינקייט, וועלכע באַשטעהט הויפטזעכליך פון זאַלץ־זויער, — זעהר אַ שטאַרקע זויערקייט, וועלכע איז נויטיג אין אַ געוויסער מאָס צוליעב דעם פאַרדייאונגס־פראָצעס, נאָר אויב עס פראָדוצירט זיך מעהר ווי מען דאַרף צוליעב דעם וויכטיגען פראָצעס, ווירקט עס שעדליך אויף די געוועבען פון דעם מאַגען און אונטער געוויסע אומשטענדען עסט עס דורך די געוועבען און פאַר־אורזאַכט וואַונדען אויף דעם מאַגען, וואָס עס איז געפעהרליך פאַר דעם געזונט און שווער אויסצוהיילען.

פון די פיעלע אונטערזוכונגען און סטאַטיסטישע מאַטעריאַלען איז באַוווּזען געוואָרען, אַז וואַונדען אין מאַגען טרעפען זיך זעהר זעלטען ביי די פעלקער וואָס לעבען און נאָהרען זיך הויפטזעכליך

געזונט און שפייז

אויף זאמען, קערנעלס און פלאנצען, ווי די כינעזער, יאפאנעזער און די איינוואוינער פון אינדיא און אזיא. עס איז א פלייש-עסערס קראנקהייט, פון וועלכע מען ווייסט ניט אין די לענדער וואו די איינוואוינער נאָהרען זיך מיט רייז און גרינסען.

קאנסער (א ראק) אויף דעם מאָגען איז נאָך א געפעהרליכע קראנקהייט וואָס געפינט זיך נאָך ביי די פלייש-עסענדע פעלקער. עס איז באַוווּזען געוואָרען דאָס דיזע געפעהרליכע קראַנק-הייט האָט זיך פאַרמעהרט פאַר די לעצטע יאָהרען אין אַ זעהר גרויסער מאָס ביי די ציוויליזירטע מענשען. דיזע קראַנקהייט געפינט מען נאָך ניט ביי די ווילדע מענשען און טיערען. דאָס באַוווּזט גאַנץ קלאָהר, דאָס די אורזאָכע פון דער קראַנקהייט ליגט אין דעם אַרט לעבען און עסען פון די היינטיגע ציוויליזירטע מענשען, וועלכע האָבען אַנגעהויבען עסען פלייש פאַר די לעצטע הונדערט יאָהר, פיער מאָל מעהר ווי אין אַלע פריהער-דיגע יאָהרען.

דאָס איז באַשטעטיגט געוואָרען דורך פיעלע אונטערזוכונגען, וועלכע באַוווּזען אַז קאנסער (ראק) אויף דעם מאָגען איז אין אַ גרויסער מאָס דער רעזולטאַט פון אַ פאַרלאָזענער, ניט ריכטיגער פלייש-דיעטע. די פעלקער וועלכע עסען זעהר ווייניג פלייש און נאָהרען זיך הויפטזעכליך מיט וועגעטאַרישע שפייזען ליידען ניט פון קאנסער (ראק).

דר. מאדרען, פון קאיראַ, עפיגטען, באַהויפטעט דאָס די שוואַר-צע באַפעלקערונג פון עגיפטען, וועלכע עסען ניט קיין פלייש, ליידען ניט פון דיזער שרעקליכער קראַנקהייט.

די איינוואוינער פון בראַזיליען, וועלכע לעבען הויפטזעכליך אויף פרישע פרוכט און פלאנצען, האָבען די קלענסטע טויט-פעלע אין דער וועלט, וועהרענד די איינוואוינער פון אַרגענטינא, וועלכע לעבען הויפטזעכליך אויף פלייש, האָבען די גרעסטע שטערבליכקייט פון אַלע אַנדערע פעלקער, און קאנסער (ראק) קראַנקהייט איז ביי זיי אַ געווענהליכע זאַך. אין ענגלאַנד, וואו דיזע געפעהרליכע קראַנקהייט פאַרמעהרט זיך אין אַ געפעהרליכער מאָס, און וואו די באַפעלקערונג עסט צוויי מאָל אַזוי פיעל פלייש ווי מיט 50 יאָהר צוריק, האָבען זיך די טויטען-פעלע פון קאנסער (ראק) פאַרגרע-

געזונט און שפייז

סערט פיער מאָל אזוי פיעל, אַריבעריאָגענדיג די טויטעז־פעלע פון אַלע אַנדערע קראַנקהייטען.

אויך אין אַנדערע לענדער, וואו מען באַמערקט די פאַרגרעסער־רונג פון פלייש עסען, פאַרדאַפּעלט זיך דיזע קראַנקהייט און די טויטעז־פעלע פון קאַנסער, און פאַרקעהרט, אין די לענדער, וואו מען עסט ווייניג פלייש און מען נוצט ווייניג — אַדער גאַרניט — אַנדערע אויפרייצענדע שפייזען, שטאַרקע געטראַנקען און טאַבאַק, איז די קאַנסער קראַנקהייט אויף זעהר אַ נידריגער שטופע, אַדער גאַרניט.

דער קאַנסער (ראַק) אונטערזוכונגס אינסטיטוט אין קאַלאַמ־ביא אוניווערזיטעט אין ניו־יאָרק, גיט די פּאָלגענדע סטאַטיסטיקס פון דער ענטוויקלונג פון קאַנסער אין אַמעריקא, וועלכע ווייזען, אַז אין דעם עלטער פון 25 ביז 34 יאָהר, 1 מאַן פון יעדער 10,000 און 1 פרוי פון יעדער 5,000 שטאַרבען פון קאַנסער, וואָס עס פאַר־מעהרט זיך אין זעהר אַ גרויסער מאָס מיט דער עלטער פון די מענשען, אזוי אַז אין עלטער פון 65 באז 75 יאָהר, 1 מאַן פון יעדער 200 און 1 פרוי פון יעדער 150 שטאַרבען פון דער קראַנקהייט.

אונטערזוכענדיג אַלע מאַטעריאַלען וועגען דער קראַנקהייט, ווייזט זיך אַרויס, אַז קאַנסער־קראַנקהייט פאַרמעהרט זיך אין פּראַַ־פאַרציע מיט דעם געברויך פון פיער אַרטיקלען: פלייש, קאווע, טהעע און שנאַפּס.

פלייש, אַלס אַן אויפרייצונגס־שפייז, ווירקט אויפרייצענד אויף דעם מאַגען און נערווען סיסטעם, וואָס רופט אַרויס אַ פאַרגרע־סערטען ניט נאָרמאַלען אַפעטיט, וואָס פיהרט צו איבערעסען, צו מאַגען־אונאַרדענונג און שלעכטע פאַרדייאונג. פריהער אין אַ גאַנץ קליינער מאָס, וואָס מען קאַן קוים באַמערקען. נאָר אויב מען כאַפּט זיך ניט אין צייט, צו פאַרריכטען, מוז עס פיהרען צו גרעסעדע אונאַרדענונגען און קראַנקהייטען, און זעהר אַפּט — גאַנץ גע־פעהרליכע.

עס רייצט אויף די נערווען־סיסטעם, און אזוי ווי אַלע אויפ־רייצונגס־מיטלען בריינגט עס אַ הויכע עקסטראַאָרדינערי טהעטיג־קייט אין דעם מענשען פון אַנהויב, און לאָזט אַ צובראַכענעם שאַרבען אַביסעלע שפּעטער, אזוי ווי מען מאַכט אַ פיער מיט אַ

געזונט און שפייז

גרויסען צוג, עם פלאקערט שטארק פון אנהויב און לאזט גיך איבער קאלטע אשעס. און אזוי ווי צו אלע אויפרייצונגס-מיטלען ווערט דער קערפער גיך צוגעוואוינט, רופט עם ארויס א פארלאנג צו נאך גרעסערע אויפרייצונגס-מיטלען — ווי שנאפס, ביער, קאווע, טהעע, טאבאק און נאך אנדערע פיעלע זאכען, און מיט דעם רייצט מען אויף די נערווען-סיסטעם נאך אין א פיעל גרעסערער מאָס, און אויסער דעם וואָס עם צושטערט דעם געזונט און בריינגט קראַנק-הייט, רופט עם ארויס אין דעם מענשען די ערגסטע געפיהלען אין אלע הינזיכטען, און פיעלע מאַראַלע און קרימינעלע פארברעכענס קומען פאַר אין אַזאַ אויפּרעגונגס-צושטאַנד.

נאָר אויף וויפּיעל אַזאַ אויפּרייצונגס-דיעטע איז ניט ווייניג-שענסווערטה אין שעדליך פאַר ערוואַקסענע, איז עם אונאַפּשאַצבאַר שעדליך פאַר קינדער, וועמעס שוואַכע נאָך ניט ענטוויקעלטע קער-פערלאך און זייערע איידעלע שאַרף-פיהלענדע נערווען-סיסטעם, קאָן ניט איבערשטעהן די ווירקונג זאָנאַר פון שוואַכע אויפּרייצונגס-מיטלען, וועלכע ווירקען שעדליך אויף זייער פיזישען און מאַראַלען צושטאַנד — אין אלע הינזיכטען.

עס ענטוויקעלט אין זיי שלעכטע נייגונגען און געשלעכטליכע געפיהלען פאַר דער צייט, וואָס עם ענטוויקעלט ניט-נאַטירליכע שלעכטע געוואוינהייטען, וועלכע ווירקען זעהר שלעכט אויף זייער גאַנצען לעבען פיזיש און מאַראַליש, — פיעל מעהר ווי זייערע פאַ-טערס און מוטערס קאָנען עם אַפּשאַצען, אויב זיי געבען זיך די מיהע עם ווען צו טהאָן, און וועלכע פיהרען צו פיעלע קראַנקהייטען און אנדערע זעהר אונאַנגענעהמע פאַסירונגען אין זייער שפּטער-טען לעבען.



VI

די וועגעטארישע שפייזען.

די נאטירליכע וועגעטארישע דיעטע איז ניט נאָר פאסיג אַלס אַ נאָהרונגס־מיטל פאַר דעם מענשען, נאָר עס איז די ריכטיגע נאטירליכע שפייז פאַר איהם, צו וועלכע ער איז צוגעפאַסט פון דער נאטור, וואָס עס איז באַשטעמינט געוואָרען דורך די פיעלע אונטערזוכונגען און ביאָ־כעמישע אויספאַרשונגען. עס ענטהאַלט אין זיך אַלע נויטיגע נאָהרונגס־שטאָפּען אין אַ לייכט־פאַרדייענ־דער פאַרם. עס איז דער הויפּט־קוואַל פון די נויטיגע און זעהר וויכטיגע פאַר דעם געזונט — מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע פלייש־שפייזען ענטהאַלטען ניט, אָדער ענטהאַלטען אין אַ זעהר קליינער מאָס. דער ווערזשעמייבעל פראָטעיין, — די איינציגע נאָהרונגס־שטאָפּ פאַר פלייש ענטהאַלט, איז ניט קיין פאַסיגער באַדען, און ערמוטהיגט ניט די געוואוקס און ענטוויקלונג פון די גיפטיגע און געפעהרליכע פאַר דעם געזונט באַקטעריעס (דזשורמס), וואָס איז באַשטעמינט געוואָרען דורך די אונטערזוכונגען פון דר. טיססיער פון פאַסטער אינסטיטוט אין פאַריז, דר. הערטער, דר. טאַררי, און קאַנפערמירט געוואָרען מיט די לעצטע אונטערזוכונגען פון פראָפ. מענדעל פון יעיל אוניווערזיטעט.

עס איז ניט נאָר אַ שפייז אויף צו אויפהאַלטען און פאַרהיטען דאָס געזונט, נאָר אויך אויף צו היילען קראַנקהייט, — מיט וואָס עס באַנוצען זיך די בעסטע פאַרשטעהער פון דער מעדיצינישער וויסענשאַפט און די בעסטע סאַניטאַריומס דאָ און אין אויסלאַנד.

געזונט און שפייז

עס ענטהאלט קיינע אויפרייצענדע אייגענשאפטען. עס רייצט ניט אויף דעם מאָגען און די אנדערע פארדייאונגס־אָרגאַנען, ווי עס טהוען פלייש־שפייזען, וועלכע שוואַכען אָפּ די פארדייאונגס־און אַרױספיהרונג־קראַפט און פאַרזאָרען קראַנקהייט; פאַרקעהרט, עס ווירקט אַלס אַ קרעפטיגונגס־מיטעל פאַר די פארדייאונגס־אָרגאַנען, עס פאַרשטאַרקט און ערמונטערט די פארדייאונגס־און אַרױספיהרונג־קראַפט ווייל עס ענטהאלט אַ נאַטירליכע אָפּפיהרונגס־אייגענשאַפט, — און צעללולאָזע, די האַרטע אונפאַרדייענדע טהיילען פון די פרוכט און פלאַנצען, וועלכע ערמונטערט און פאַרשטאַרקט די פעריסטאלישע אַקציען פון די געדערם (קישקעס), וואָס עס ערמונטערט און פאַרזיכערט אַ נאַרמאַלע נאַטירליכע אַרױספיהרונג פון דעם פארדייאונגס־אָפּפאַל פון דעם קערפער. עס לעזט אויף פאַרשטאַפונג און הינדערט די פראָדוקציע פון גיפ־טיגע שטאַפען אין דעם קערפער, אַלס אַ פראָדוקט פון פאַנאָדער־פאַל פון דעם פארדייאונגס־אָפּפאַל, ווען עס פאַרליגט זיך אין די געדערם, — וועלכע זויגען זיך אַרױן אין דער בלוט־צירקולאַציע און פאַרגיפטיגען דעם קערפער, שאַפענדיג זעלבסט־פאַרגיפטיגונג, קאַפ־שמערצען, האַרץ־ברענונג און פיעלע אנדערע אונאַרדענונגען אַלס אַן אָנהויב פון פיעלע ערנסטע קראַנקהייטען.

עס רעגט ניט אויף די נערווען־סיסטעם, ווייל עס ענטהאלט ניט קיין אויפגעגונגס־אייגענשאפטען און שאַפט ניט קיין טאַקסינס, וועלכע רייצען אויף די נערווען־סיסטעם, נאָר גראַדע פאַרקעהרט, — עס באַרוהיגט און פאַרקרעפטיגט די סיסטעם מיט דעם וואָס עס העלפט אויפצובילדען דעם געזונט און בריינגען צו נאַרמאַל די ניט־נאַרמאַלע פונקציען פון דעם קערפער. עס ערוועקט ניט קיין ניט־נאַרמאַלע טיערען־געפיהלען און גרויזאַמקייט דער מענש איז פיעל גוטמוטיגער און באַרמהערציגער, מיט קלאַהרע געדאַנקען און בע־סערע געפיהלען.

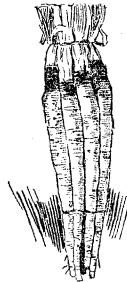
עס העלפט צו אַפרייניגען די בלוט און האַלטען עס אין אַ בעסערען, געזונטערען צושטאַנד, צוליעב דעם וואָס עס ענטהאלט אַ גרויסע מאַס פון די וויכטיגע מינעראַל־זאַלצען, פון וועלכע די בלוט באַשטעהט און אין וועלכע עס נויטיגט זיך, און וועלכע עס העלפען צו פאַרמיטלען און אַרױספיהרען די גיפטיגע אָפּפאַל־פראָט־

געזונט און שפייז

דוקמען פון דעם קערפער און האלטען איהם אין א געזונטען צור-
שטאנד.

עס פארשטארקט די אסימילאציאנס- (פארצעהרונגס-) קראפט
פון דעם קערפער, ווייל עס ענטהאלט די זעהר וויכטיגע פאר דעם
געזונט און לעבען—וויטאמינס, די וויכטיגסטע נאהרונגס-שטאף
אויף צו האלטען דעם קערפער אין א געזונטען צושטאנד, און פאר-
שאפט א גרויסע עקאנאמיע אין דער קערפערס-ענערגי אויסגאבע
אין דעם פארדייאונגס-פראצעס, ווייל עס גיט דעם קערפער די
מעגליכקייט ארויסצוקריגען און פארצעהרען מעהר נאהרונגס-שטאף
פען פון ווייניגער שפייז.

דר. גאומיער, דער באוואוסטער פראנצויזישער געלעהרטער,
אין זיין בוך וועגען דיעטעטעטיקס, שרייבט דאס פאלגענדע: „די
וועגעטארישע דיעטע, ווען וויסענשאפטליך צונויפגעשטעלט און
נוט געבאלאנסט, האט די גרעסטע מעלות און איז פיעל בעסער
פאר דעם מענשען ווי וועלכע אנדערע שפייזען. עס גיט צו דער
בלוט די נויטיגע אלקאליניטי און האלט עס אין א געזונטען צור-
שטאנד. עס פארגרעסערט די נארמאלע אומבייט און פארקלענערט
דעם אינהאלט פון גיפטיגע אפפאל-פראדוקטען און אנדערע טאק-
סינס אין דעם קערפער; עס פארהיט פון הויט-קראנקהייט, פאר-
הארטעוועטע אדערען, אינערליכע פארשטאפונגען און אנדערע אונ-
ארדענונגען. עס איז די ריכטיגע און מעהר פראקטישע דיעטע פאר
דעם מענשען און עס דארף אנגענומען ווערען מיט דעם ספעציעלען
צוועק אויף צו ערציהען איידעלערע, אינטעליגענטערע, געזונטערע
און מעהר טהעטיגע מענשען, איינצעלנע פערזאנען ווי אויך גאנצע
נאציאנען.



VII

וועלכע איז די נאטירליכע שפייז פאר דעם מענשען.

די נאטירליכע שפייז פאר אלע באשעפענישען זיינען די צו וועלכע די נאטור האט זיי צוגעפאסט און וועלכע אפעלירען צו זייערע געפיהלען און רופען ביי זיי ארויס א געפיהל פון הונגער, א פארלאנג דאס צו עסען.

א ק א ר נ י ו א ר י א ס — ד. ה. א פלייש עסענדע חיה וועט ניט עסען קיין פרוכט אדער פלאנצע זאגאר ווען זי הונגערט. דיזע שפייז רופט ביי זיי ניט ארויס קיין געפיהל פון הונגער אדער א פארלאנג צו עסען, נאך דער אויסזעהן אדער גע-רוך פון א לעבעדיגע באשעפעניש, וועלכען זיי קאנען דערפיהלען פון גאנץ ווייט, ערוועקט ביי זיי דעם פארלאנג צו עסען און די לוסט צו פארצוקען, צו ארויסזויגען די הייסע בלוט און אריינ-בייסען טיעף אין די ווארימע פלייש.

פארקעהרט, — אן העביוואריאום — ד. ה. גראז און פלאנצ-צען עסענדע חיה וועט ניט עסען קיין פלייש אונטער קיינע אומשטענדען, און קיין לעבעדיגע באשעפעניש רופט ביי זיי ניט ארויס קיין הונגער געפיהל אדער א פארלאנג דאס צו עסען. דער-פאר פרוכט און פלאנצע קענען זיי פיהלען פון דער ווייטע, און דער אויסזעהן אליין רופט ביי זיי ארויס א געפיהל פון הונגער, א פארלאנג דאס צו עסען.

אין דער וועלט פאמיליע באלאנגט דער מענש צו די פרוכט, ניט און פלאנצע עסענדע, און אבוואהל ער האט זיך — פאר פיעלע יאהרען אונטער געוויסע היסטארישע אומשטענדען — צוגעוואוינט צו פלייש עסען, איז עס אבער נאך ביז איצט קענען זיינע נאטיר-ליכע געפיהלען.

ווען מיר זעהן אן אקס, א שעפעלע אדער א הוהן, רופען זיי ניט ארויס אונזער אפעטיט, א שטיקעל רויע פלייש פארשאפט

געזונט און שפייז

אונז ניט קיין פארגעניגען. פארקעהרט, עס עקעלט אונז צו קוקען אויף דעם. די מעהרסטע מענשען — מיט מעהר עדעלערע געדענקען — וועלען עס זאגן ניט וועלען אָנריהרען מיט דער האנט. מען קאן עס דערלאנגען צום טיש פאר די פלייש עסער נאָר דאן, ווען עס איז פארפֿרעגעלט, פארזאלצען, און פארפראוועט אַזוי, אז מען זאָל עס גאָר ניט קענען דערקענען אז עס איז אַ שטיקעל פֿלייש פון אַ טויטען קערפער.

פארקעהרט, די פרוכט פון די בוימער און פלאנצע, ניס, און גארטען-גרינס, אפעלירען צו אונזערע געפיהלען. מיר האָבען פאר געניגען צו קוקען אויף דעם צו פיהלען דעם גערוד, צו פארזוכען פון דעם. עס רופט ארויס אונזער אַפעמיט, און מיר קאָנען עס עסען אַזוי ווי עס איז. ווייזט עס ניט אז עס איז די נאַטירליכע שפייז פאר דעם מענשען?



VIII

וואָס די וועלט־קריעג האָט אונז געלערנט וועגען די וועגעטאָרישע דיעטע.

די וועלט־קריעג האָט אונז געלערנט פיעלע זאַכען, און האָט אונז אויך עטוואָס געלערנט וועגען וועגעטאָרישע שפייזען, ווען די פלייש־עסערע פּעלקער פון אייראָפּא און איבערהויפּט די פלייש־ און ווארשט־עסערע דייטשען האָבען ניט געהאַט גענוג נאָהרונג, זיינען אויסגעגאַנגען פון הונגער צוליב דעם מאַנגעל אין פראַטעין און פעט־ענטהאַלטערע פלייש אין זייער דיעטע.

ווען דאָס אַמעריקאַנער פּאַלק, נאָר דעם אויפרוה פון דעם שפייז־פאַרוואַלטער הערבערט הוואווער, — צו שפּאַרען שפייז און היטען עס זאל ניט געהו אין אַפּפּאַל, אום צו העלפּען שפייזען די הונגעריגע פּעלקער אין אייראָפּא, — האָבען געשפּאַרט די שפייזען, געהיט דעם אַפּפּאַל און איבערגעלאָזען די בעסטע תבואה, קאַר־ טאַפּעל און די קלייען וואָס מען זיפּט אַרויס פון דעם ווייסען ברויט, — אויף צו האַדעווען חזירים, אום צו פּראָדוצירען די נוי־ טיגע פראַטעין און פעט־ענטהאַלטערע חזיר־פלייש, — צו דער־ האַלטען דעם לעבען פון די הונגערערענע פּעלקער, האָט די קלוגע און פאַרגעשריטענע מלוכה דענעמאַרק דורכגעלעבט די גאַנצע צייט פון דער וועלט־קריעג און די אַלע שווערע און שרעקליכע צייטען וואָס די וועלט־קריעג האָט געבראַכט אויף דער וועלט, און האָט ניט נאָר ניט געליטען פון אונטערנאַהרונג און קראַנקהייט — צו־ ליעב דעם מאַנגעל פון פלייש און פעט אין זייער דיעטע, נאָר זיינען נאָך אַרויס געקומען פון די אַלע צרות און שלעק אין אַ פיעל בעסערען געזונטהייט־צושטאַנד, צוליב דעם וואָס זייער קריעגס־שפייז־פאַרוואַלטונג — אונטער דער פיהרערשאַפּט פון דעם באַוואוסטען נאָהרונגס־ספעציאַליסט דר. הינדהייט — האָט זיי גע־ שפייזט מיט אַ וועגעטאָרישער דיעטע, וועלכע אין באַשטאַנען פון

געזונט און שפייז

קארטאפעל, גאנצע ווייץ-ברויט, פלוימען-זאפט, א ביסעל מילך, און קלייען, פראסטע קלייען, וועלכע איז א וויכטיגער טהייל פון דעם ווייץ-סערנעל און וועלכע ביי אונז זיפט מען אויס פון אונזער ברויט, און מען גיט עס אָפּ צו די חזירים.

דיזע איינפאכע אָבער געזונטע דיעטע האָט זיי ניט נאָר געגעבען די מינימום, ד. ה. די קלענסטע מיט וואָס מען קען אויס-קומען, — נויטיגע פראָטעין און פעט אין זייער דיעטע; צוליב דעם מאַנגעל אין וועלכע די אַנדערע פעלקער זיינען אויסגעגאַנגען פון הונגער, נאָר זיי האָבען געהאַט וויפיעל מען האָט באַדאַרפֿט אום צו קריגען די פולע נאָהרונג פון זייערע איינפאַכע, ביליגע און געזונטע שפייזען אויף צו אונטערהאַלטען זיי אין אַ געזונטען צו-שטאַנד. ווייל דיזע שפייזען ענטהאַלטען — ניט נאָר די נויטיגע נאָהרונגס-שטאַפען, פראָטעין און פעט, נאָר אויך די זעהר נויטיגע פאַר דעם געזונט און וויכטיגע פאַר דעם נאָהרונגס-פראָצעס — מינעראַל-זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע פלייש ענטהאַלט ניט, און אַהן וועלכע מען קאָן ניט זיין פאַלקאַם געזונט, און וועלכע זיינען וויכטיגער ווי פראָטעין און פעט.

צו דער באַוואַנדערונג פון פיעלע וויסענשאַפטסלייטע איבער דער גאַנצער וועלט, האָט דער געלעהרטער און נאָהרונגס-ספעציאַ-ליסט, דר. הינדהייך, געשפייזט די גאַנצע באַפעלקערונג פון דענע-מאַרק מיט אַזא וועגעטאַרישער דיעטע, אין וועלכער קלייען איז אריין אין אַ גרויסער מאָס אַלס אַ הויפט-וויכטיגער נאָהרונגס-אַר-טיקעל. לויט די גענויע אונטערזוכונגען און פיעלע עקספּערימענטען האָבען באַוויזען, ענטהאַלט עס ניט נאָר די וויכטיגע מינעראַל-זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע פלייש און ווייסער ברויט ענטהאַלט ניט, נאָר עס ענטהאַלט אין אַ גרויסער מאָס אויך — פראָטעין, פיעל מעהר ווי דער ברויט פון ווייסע מעהל ענטהאַלט, פון וועלכען עס איז אַרויסגענומען געוואָרען. דורך די פיעלע אויספאַרשונגען און ביאָלאָגישע אונטערזוכונגען אין די רעגירונגס אויספאַרשונגס-לאַ-באָראַטאָריעס אין דענעמאַרק איז באַוויזען געוואָרען, דאַס די נאָה-רונגס-ווערטן פון די קלייען פראָטעין איז גלייך צו די נאָהרונגס-ווערטן פון ווייסען ברויט מיט אייער, מילך, אָדער פלייש. און דערצו ענטהאַלט עס נאָר אויך אַ שטאַרקע אָפּפיהרונגס-קראַפט

געזונט און שפייז

און לייזט אויף מאַנעז־פאַרשטאַפּונג, וועלכע פלייש און ווייסע ברויט פאַראורזאַכען.

דיזע לאַבאָראַטאָרישע אונטערזוכונגען און לעבעדיגע פאַקטען האָבען אומגעוואָרפען די איינגעוואָרצעלטע מיינונג דאָס קלייען האָט ניט קיין נאָהרונגס־ווערט און קען ניט פאַרדייעט ווערען. די פאַקטען אָבער האָבען דערווייזען גראַדע פאַרקעהרט, אז עס האָט גראַדע אַ גרויסע נאָהרונגס־ווערט און דער מענש קען עס פאַר־דייען, אזוי גוט ווי די טיערען, צו וועלכע מען גיט עס געוויינליך, אַלס אַ גוטע שפייז.

די וויכטיגע פאַקטען וועגען דער נאָהרונגס־ווערט פון זאַ־גאַר אַזאַ איינפאַכער וועגעטאַרישער דיעטע און די נאָהרונגס־ווערט פון קלייען (וועלכע געפינט זיך אין ברויט פון גאַנצע ווייץ, וועלכע האָט די זעלבע נאָהרונגס־ווערט ווי פלייש און פעט), וועלכע דר. הינדעייט האָט דורכגעפיהרט אין לעבען, שפייז־זענדיג דאָס דאָנישע פאַלק פאַר אַ לאַנגער צייט, — זיינען אויך באַשטעטיגט געוואָרען דורך די אונטערזוכונגען פון די נאָהרונגס־ספעציאַליסטען דר. יאַהאַנסאָן פון סטאַקהאָלם און דר. וויענגער פון צוריד, און איז אויך באַשטעטיגט געוואָרען ביי פראַפ. מענדעל פון יעיל אוניווערסיטי.

דר. הינדעייט, דורך זיינע פיעלע און וויכטיגע אונטערזוך־כונגען אין שפייז און נאָהרונג דורך די שווערע צייטען פון הונגער און נויט, האָט אויך באַוויזען אז אַ דיעטע וועלכע ענטהאַלט ווייסע ברויט מיט פוטער, אַלס אַ הויפט נאָהרונגס־אַרטיקעל, האָט פאַראורזאַכט קראַנקהייט אין אַ קורצער צייט.

אַרויסגעבענדיג דיזע וויכטיגע פאַקטען צו דער וועלט, האָט דר. הינדעייט געזאָגט: „די באַפעלקערונג פון דענעמאַרק האָט ניט קיין אורזאַכע צו באַדויערען וואָס זיי זיינען געווען אויף דער איינפאַכער וועגעטאַרישער דיעטע פאַר אַזאַ לאַנגע צייט. אויב אַלע ליידענדע פעלקער פון אייראָפּא וואַלטען עס געטהאָן, וואַלט ניט געווען קיין הונגער, קראַנקהייטען און ליידען.“



IX

די ווירקונג פון שפיוז אויף דער פיזישער און גייסטליכער
ענטוויקלונג.

ווען מען קוקט זיך צו צו דער היסטאריע פון נאציאנען, קאן
מען באמערקען אז די פעלקער וועלכע נאהרען זיך הויפטזעכליך
אויף זאמען און פלאנצע, זיינען געזונטער, לעבען לענגער, מעהרען
זיך פאנאנדער פיעל מעהר און זיינען פיזיש בעסער ענטוויקעלט ווי
די וועלכע זיינען הויפטזעכליך אויף א פלייש דיעטע.

גיבבאן אין זיין היסטארישען בוך „דער אונטערנאנג און פא-
לען פון דעם רוימישען קעניגרייך“ באווייזט, אז זייער איבערעסען
זיך מיט פלייש און איבערטרינקען זיך מיט וויין האט געבראכט
אויף זיי דעם שלעכטען סוף. קאנאן פאעראר האט באוויזען, אז
די זעלבע אורזאכען האבען געפיהרט צום אפגרונג און דעמאראלי-
זאציע פון די אמאליגע גריכען. דניאל הנביא האט דערוויזען, דאס
די אלטע בבל האט פארלוירען איהר מאכט און גלאנץ און איז
חרוב געווארען, ווייל דאס פאלק האט זיך איבערגעגעסען מיט
פלייש און איבערגעטרונקען מיט וויין.

פארקעהרט, די פעלקער וועלכע פיהרען אן איינפאכען נאטיר-
ליכען לעבען און נאהרען זיך מיט איינפאכע וועגעטארישע שפיי-
זען, האבען באוויזען דורכצוגעהן דורך אלע היסטארישע שוועריג-
קייטען, זיינען אויסגעשטאנען גרויסע צרות און שלעק פאר טוי-
זענטער יאהרען און האבען דערלעבט ביז אין אונזערע צייטען,
באזיצענדיג פיעל קראפט און יוגענד.

די יאפאנעזער און די כינעזער, לעבענדיג דורכאויס אויף
פלאנצען און רייז, האבען באוויזען צו פאנאנדערמעהרען זיך אין
די הונדערטער מיליאנען אונטער די ערגסטע עקאנאמישע, קלימא-
טישע און פאליטישע אומשטענדען. אין דער זעלבער צייט —
אייניגע פון די מאדערנע פעלקער מיט זייער בעסטע (!?) קאמפלי-

געזונט און שפייז

צירמע און ראפינירטע שפייזען און טייערסטע וויינען און הויך-ענטוויקעלטען לעבען, קאנען קוים אונטערהאלטען זייער נאציאָ-נאלע נשמה און געהען אונטער פון יאהר צו יאהר.

דאָס קליינע ריידעסענדע פּאַלק יאָפּאַן האָט באַוווּזען וויפּיעל יוגענד, קלוגשאַפּט, קראַפּט און ענערגיע מען קאָן ענטוויקלען פון רייז און פּלאַנצען, אַריבעריאָגענדיג פאַר עטליכע צעהנדליג יאהר מיט זייער ענטוויקלונג, וויסענשאַפּט און ציוויליזאַציע, די ציוויל-ליזירטע נאַציאָנען, וואָס טהוען עס פאַר הונדערטער יאהרען לאַנג. אין דער רוסיש-יאפאנעזישער קריעג האָבען זיי באַוווּזען די וואונדער פון זייער וויסענשאַפּט און פיזישער שטאַרקייט. זיי האָבען פּיעל גרינגער אַריבערגעטראָגען קעלט, הונגער און שווערע מאַרשען איבער לאַנגע שטרעקעס און פּיעלע אַנדערע שוועריג-קייטען. זיי זיינען געווען פריי פון עפּידעמיעס-קראַנקהייטען און פּלעגען זיך גרינגער אויסהיילען פון וואונדערן אין די האַספיטאַלס. דאָס זעלבע וואָס ווייזט זיך אַרויס אין נאַנצע נאַציאָנען, קאָן מען אויך באַמערקען אין איינצעלנע פּערוואַנען אין די פּיעלערליי אַטלעטישע און קראַפּט אונטערזוכונגען, וועלכע זיינען געמאַכט געוואָרען אין פּיעלע אוניווערזיטעטען דאָ און אין אויסלאַנד — צוליב וויסענשאַפּטליכע צוועקען — איבער דער ווירקונג פון די פלייש און וועגעטאַרישער דיעטע אויף דער קראַפּט, ערטער-גונג און ענערגיע ענטוויקלונג, האָבען די וועגעטאַרישע שפייזען געגעבען די בעסערע רעזולטאַטען.

פּראָפ. אוירווינג פּישער, פון יעיל אוניווערזיטעט, אין זיינע זעהר אינטערעסאַנטע אונטערזוכונגען אין דעם הינזיכט, וועלכע ער האָט געמאַכט פאַר אַ גאַנצן לאַנגער צייט איבער אַ גרופּע סטודענטען אין אַן אַפּטהיילונג פון סאַלדאַטען, האָט אויסגעפונען דאָס די וואָס זיינען געווען אויף אַ וועגעטאַרישער דיעטע האָבען באַ-וווּזען פּיעל מעהר קראַפּט און ערטערנליכקייט אויסצושטעהן שווער-ריגקייטען פאַר אַ לענגערער צייט, ווי די וואָס זיינען געווען אויף אַ פלייש-דיעטע.

אין אַלע פיזישע שטרייטען, וועלכע זיינען געהאַלטען גע-וואָרען דאָ אין לאַנד, ענגלאַנד און אין דייטשלאַנד, האָבען די וועגעטאַריער אימער געהאַט די גרעסטע צאהל געווינער.

געזונט און שפייז

אין דער טיערען-וועלט קאנט איהר אויך באמערקען, אז דער עלעפאנט, דער גרעסטער און קרעפטיגסטער פון אלע טיערען, דער פערד — דער קרעפטיגער און פלינקסטער, דער קעמפל — וואס קאן אויסשטעהן שווערינקייטען מעהר פון אלע לעבעדיגע באשע-פענישען, שעפען זייער קראפט און וואונדערבארע אייגענשאפטען פון די גראז און פלאנצען, און ניט פון פלייש-שפיזען, וועהרענד דער לייב און טיגער, די קרעפטיגסטע פון די פלייש-עסענדע טיערען קאנען ענטוויקלען זייער קראפט נאר פאר א קורצער צייט, אזוי ווי א פלאם וואס קאן לאנג ניט דויערען, עס ניט א פלאקער און ווערט פארלאשען. זיי קאנען ניט אויסשטעהן קיין שווערינקייטען, אדער טהאן שווערע ארבייט, ווי אז אקס טהוט, און דער לעבען זייערער איז אויך גאנץ קורץ. אבוואהל די פלייש-שפיזען זיינען פאר זיי נאטירליך, זייער גאנצע אנאטאמישע אויפבויאונג און פיר זיאלאגישע פראצעסען אין דעם קערפער זיינען צוגעפאסט צו דיזע שפייז. זיי עסען זייער קרבן פריש פארצוקט: פלייש, בלוט און ביינער אלעס אינאיינעם, און זיי קריגען ארויס דערפון אלע נויטיגע פאר זיי נאהרונגס-שטאפען.

מיט דעם מענשען איז עס פיעל אנדערש. דער מענש איז פון דער נאטור ניט קיין פלייש-עסענדע באשעפעניש. זיין אנאטאמישע אויפבויאונג איז ניט צוגעפאסט צו דיזע שפיזען. ער האט זיך בלויז אפגעלערענט פון אנדערע באשעפענישען צו עסען פלייש. נאר ער קאן עס ניט טהאן ריכטיג אזוי ווי זיי טהוען עס. איבער-הויפט דער יעצטיגער ציוויליזירטער מענש. ער קאן ניט כאפען זיין קרבן, איינבייסען דעם האלז און נאקען, אויסזויגען די הייסע בלוט, איינגראבען די ציין טיעף אין די ווארימע צאפעלדיגע פלייש, צוברעקלען די ביינער מיט דעם מארד און אראפשלונגען אלעס אינ-איינעם, אום ארויסצוקריגען אלע נאהרונגס-שטאפען פון דיזע שפיז.

ער קאן נאר עסען דאס שטיקעל פלייש ווען יעמאנד אנדערש כאפט די חיה און שניידט איהר איבער דעם האלז אום זי זאל זיך לאזען צושניידען אויף שטיקלאך. דורך דעם פראצעס פאר-לירט זיך אינגאנצען די בלוט, וועלכע ענטהאלט אלע נויטיגע מי-נעראל-זאלצען און וויטאמינס, וועלכע די פלייש-געוועבע ענטהאל-

געזונט און שפייז

מען ניט, אדער ענטהאלטען אין זייער א קליינער מאָס, און דאָס שטיקעל פלייש קאָן ער ערשט דאמאלס עסען, ווען עס איז שוין האַלב צופוילט און גוט צוגעבראַטען, עס זאָל זיין ווייך גענוג — און פאָסיג פאַר זיינע שוואַכע און טעמפע ציין — דאָס צו קייען, און פאַר די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען — עס צו פאַרדייען. די בייז נער, וועלכע ענטהאלטען נויטיגע מינעראַל־זאַלצען, קאָן ער ניט איינבייסען, ער קאָן זיי נאָר אַרומלעקען, ווייל זיינע ציין זיינען ניט צוגעפאַסט אויף צוצוברעקלען ביינער. אויך די מויל־מוסקולען און פאַרדייאונגס־אָרגאַנען זיינען צו שוואַך פאַר דיזען פּראָצעס. און דערפאַר קאָן דער מענש ניט אַרויסקריגען פון פלייש־שפייזען אַלע נויטיגע פאַר דעם קערפער נאָהרונגס־שטאַפען, אויסער פּראָ־מעיו, וואָס איז די קלענסטע טהייל פון אַלע נאָהרונגס־שטאַפען אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך.

און דערפאַר הונגערען די פעלקער וואָס עסען צופיעל פלייש און ראַפּינירטע שפייזען פאַר אַנדערע — נויטיגע פאַר דעם קערפער — נאָהרונגס־שטאַפען, וועלכע עס פעהלען זיי אויס אין די שפייזען און אָהן וועלכע דער נאָרמאַלער פּראָצעס פון געזונט און פיזישער ענטוויקלונג קאָן ניט אונטערגעהאלטען ווערען אויף א געוויסער הויכער שטופע.

דאָס איז באַשטעטיגט געוואָרען מיט די זעהר אינטערעסאַנטע רעפּאָרטען ווענען דעם געזונטס־צושטאַנד פון דער באַפעלקערונג פון די פאַראייניגטע שטאַטען, וועלכע זיינען אַרויסגעגעבען גע־וואָרען פון דעם גענעראַל־אַרצט, וועלכער איז פאַרעפענטליכט גע־וואָרען אין דעם אַמעריקאַן זשורנאַל פאַר פּאָבליק געזונטהייט, אין דעצעמבער 1919. דער רעפּאָרט פון דעם פינאַנץ־דעפּאַרטמענט, וועלכער איז פאַרעפענטליכט געוואָרען אין מאַרטש 1918, און דער רעפּאָרט פון דעם מיליטערי־דעפּאַרטמענט, וועלכער איז אַרויסגע־געבען געוואָרען אין 1920, וועלכע אילוסטרירען זעהר דייטליך דעם שלעכטען געזונטס־צושטאַנד פון דער באַפעלקערונג פון דער רייכסטער לאַנד אין דער וועלט, וואו מען עסט אויף פלייש און אַנדערע ראַפּינירטע שפייזען מעהר ווי אין אַלע אַנדערע לענדער. איבערהויפּט איז אינטערעסאַנט דער מיליטארי רעפּאָרט, וועל־כער האָט צו טהאָן הויפטזעכליך מיט דער יוגענד פון דער גאַנצער

געזונט און שפייז

באפעלקערונג און וועלכער גיט אונז די בעסטע און שארפטע אילוסטראציעס וועגען דעם געזונטס-צושטאנד אין לאַנד, ווייל די יוגענד איז דאָך דער שפייגעל פון דער גאַנצער באַפעלקערונג. און נאָך דעם צושטאנד פון זייער געזונט קאָנען מיר שוין האָבען אַ גוטען באַגריף וועגען דעם אלגעמיינעם געזונטס-צושטאנד אין לאַנד.

דער רעפארט האָט צו טהאָן מיט אַריבער 4 מיליאָן רעקרוטען דורך דער צייט פון דער וועלט-קריגע אין עלטער פון 18 ביז 30 יאָהר, אין די בעסטע יאָהרען פון דעם מענשענס לעבען. יעדער איינער פון זיי איז דורכגעגאַנגען פון 4 ביז 12 אונטערזוכונגען, דורך וועלכע עס איז אויסגעפונען געוואָרען דאָס 50% פון זיי זיינען געווען ניט פאַסיג פאַר מיליטער דיענסט, ווייל זיי זיי נען געווען פיזיש ניט-ענטוויקעלט און האָבען געליטען פון פילע קראַנקייטען.

עס איז קיין צווייפעל ניט אַז די אורזאַכע דערפון ליגט אין דער ניט-ריכטיגער, אונגאַרמאַלער נאַהרונג און פיזישער ערציהונג פון קינדערייט אָן, ווייל די קינדערייט איז דאָך די גרונד-לאַגע פון דער יוגענד, ווי די יוגענד איז די גרונד-לאַגע פאַר די עלטערע יאָהרען. מען קאָן ניט ערוואַרטען אַז פון אַ קראַנקען קינד זאָל אויסוואַקסען אַ געזונטער יונגערמאַן, און אַז מיט דער ערציהונג און נאַהרונג פון די קינדער איז עפעס ניט ריכטיג, באַווייזען אונז די סטאַטיסטיקס פון די אונטערזוכונגען פון די שוהל-קינדער אין לאַנד, וועלכע בריינגען אַרויס פּאַלגענדע פאַקטען:

פון די אונטערגעזוכטע 30,000 שוהל-קינדער אין סאַפּראַנ-צייסקאַ, קאַליפּאָרניאַ, זיינען געפונען געוואָרען 28% פיזיש ניט-ענטוויקעלט און אונטער נאַרמאַלער וואָג; 91% האָבען געהאַט צופּוילטע ציין; 21% האָבען געליטען פון פאַרגרעסערטע מאַנ-סילס; 25% פון אדענאָידס, און 7% פון בלוט-אַרמוט. אַ גרויסע צאָהל פון די קינדער האָבען געהאַט עטליכע פון אַט די קראַנק-הייטען.

אינטערעסאַנט איז דער פאַקט, דאָס אַ גרויסע צאָהל פון די קינדער האָבען באַלאַנגט צו דעם פאַרמעגליכען קלאַס, וועלכע האָבען אַם מיינסטען געליטען פון אונטערנאַהרונג. אַלס אַ רעזולטאַט פון

געזונט און שפייז

דעם וואָס זייערע פאַרמעגליכע עלטערען מאַכען זיי עסען די „בעס-טע“ ווייסע ברויט, די „בעסטע“ ווייסע רייז, ווייסע צוקער, פּיזש, פּלייש, קאַווע און קאַקאַ, מאַראָזענע און קאַנפּעקטען, און אַנדערע אויפרייצענדע און הויך־קאַנצענטרירטע שפייזען, וועלכע ענטהאַלטען ניט די נויטיגע מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע זיינען נויטיג פאַר נאַרמאַלער, געזונטער נאהרונג און פיזישער ענטוויקלונג. דאָס איז אין אַ לאַנד וואו פּרישע פּרוכט און גאַרטען־גרינס, די הויפט נויטיגע שפייז פאַר קינדער, קאָן מען קריגען פּריש אַלע טאַג אין יאָהר.

דר. קלאַרק, פון דעם געזונטהייטס־דעפּאַרטמענט אין וואַשינגטאָן, האָט אונטערזוכט פיעלע שוהל־קינדער אין אַלע טהיילען פון לאַנד און האָט אויסגעפונען דאָס 90 פּראָצענט פון זיי האָבען צופּוילטע צייהן. עס איז גאַנץ נאַטירליך דאָס זיי ליידען אויך פון אַלע אַנדערע קראַנקהייטען, וועלכע געהען צוזאַמען מיט דער ציינער־צושטערונג. דיזער צושטאַנד איז אַ רעזולטאַט פון דעם שלעכטען און אַפגעשוואַכטען צושטאַנד פון דעם קערפּער, וואָס עס ווערט פאַראורזאַכט פון שלעכטער נאהרונג, און ניט ריכטיגער פּלייש־דיעטע.

פיעלע קינדער וואָס זיינען שוואַך און ניט גוט ענטוויקעלט און שטעהען אָפּ אין שוהלע אין זייער לעהרע און אין אַלגעמיינעם לעבען האָבען עס צו פאַרדאַנקען הויפטזעכליך זייערע אונטוויסענדע עלטערען, וועלכע ערציהען זיי אויף ניט ריכטיגע, ניט נאַטירליכע שפייזען פון די ערשטע טעג פון זייער עקזיסטענץ — איידער און נאָך דעם געבורט. די שלעכטע — ראַפּינירטע — אויפרייצענדע פּלייש־שפייזען פון זייערע מוטערס, וועלכע געבען זיי ניט די נויטיגע געזונטע נאהרונגס־שטאַפען; די מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע קומען פון פּרישע פּרוכט און גאַרטען־גרינס, אַלס אַ גרונד־לאַגע פאַר זייער נאַרמאַלער פיזישער ענטוויקלונג. אין די מעהרסטע פעלע ווערען זיי געבוירען אויף דער וועלט, און הויבען אָן דעם שווערען קאַמפּף פאַר זייער עקזיסטענץ — שוואַכיקע, ניט ענטוויקעלטע, און אַפטמאַל האָבען זיי ניט גענוג שפייז מיט וואָס צו אונטערהאַלטען די קרעפטען אין זייער ווייטערדיגע ענטוויקלונג, צוליבע דעם וואָס די מוטערס מילך, איבער דער זעלבער

געזונט און שפייז

אויבערדערמאנטער אורזאכע, ענטהאלט ניט די נויטיגע נאהרונגס-שטאפען פאר זייער געזונטער, נארמאלער ענטוויקלונג. דערצו הויבט מען זיי אן געבען קאשקע און צוקערלעקאד (צוויבאק) איידער זיי קענען עס פארדייען. הוהןזופ און פלייש — באַלד ווי זיי קאָנען נאָר עסען, און אַלע אַנדערע אויפרייצענדע און אומגעזונטע שפייזען וואָס זייערע עלטערען האָבען ליב, און דערצו וואָס מעהר פון די שמוציגע, אומגעזונטע זיסקייטען, און נאָרניט אַדער זעהר ווייניג פון די נאטירליכע און געזונטע, זיסע פרוכט און גארטען־גרינסען, וואָס זיינען דער הויפט־קוואַל פון די זעהר נויטיגע — פאר די וואַקסענדע קינדער — נאהרונגס-שטאפען.

איבער דעם ליידען זיי פון אונטערנאהרונג און אונטערענט-וויקלונג פון די ערשטע טעג פון זייער עקזיסטענץ, וואָס עס שוואַכט אָפּ זייער ווידערשטאַנד און שאַפט אַ פאַסיגען באַרען פאר די אַלע קראַנקהייטען, וועלכע זיינען נאָר צוגעפאַסט פאר קינדער.

אין איבערראשענדער קאנטראסט צו דעם יעצטיגען געזונטס-צושטאַנד און ענטוויקעלטע צייהן־קראַנקהייטען ביי די ציוויליזירט-טע מענשען — פון קינדהייט אָן, — איז דער צושטאַנד פון די צייהן ביי די ניט־ציוויליזירטע פעלקער, וואָס עס באַווייזט אויך זייער אַלגעמיינעם צושטאַנד, באַווייזען די אויסנעשמעלטע אין דעם נאַציאָנאַלען מוזעאום אין וואַשינגטאָן אַרום 400 שאַרבענס פון אינדיאַנער, פון אַלערליי שטאַמען (טרייבס), פון אַלע צייטען ביז אין דער טיעפער עלטער, וועלכע מען האָט אויסגעגראָבען אין אַלערליי טהיילען פון לאַנד, וועלכע ווייזען ניט קיינע צייכענס פון צייהן־קראַנקהייטען, און אַבוואַהל די זעהר אַראָפּגעגעסענע צייהן ווייזען, אַז זיי האָבען געלעבט ביז אין טיעפען עלטער, האָבען זיי אַלע זעהר גוט ענטוויקעלטע שטאַרקע צייהן, ווייל זיי האָבען געלעבט אַ געזונטען, נאטירליכען לעבען און געגעסען נאטירליכע, געזונטע שפייזען.

אום צו האָבען אַ באַגריף וויפיעל געלט מען גיט אויס דאָ, אין די פאַראייניגטע שטאַטען, אויף אומגעזונטע שפייזען, געט טראַנקען און אַנדערע אומגעזונטע אַרטיקלען וואָס צושטערען דעם

געזונט און שפייז

געזונט, זיינען זעהר אינטערעסאנט די פאלגענדע סטאטיסטישע פאקטען פון דעם יאהרליכען רעפארט פון דעם דעפארטמענט פון קאמערץ, וועלכע באווייזען דאס אויף עסענווארג גיט מען אויס יעהרליך ארום \$7,000,000,000, פון וועלכע:

	ארום								
47%	\$2,800,000,000	—	—	—	—	—	—	—	אויף פלייש-שפייזען
6%	400,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ אייער
7%	500,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ מילך
¾%	50,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ קעז
7%	500,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ פוטער און אנדער פעט
14%	1,000,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ תבואת (זאמען)
									“ צוקער, מאלעסעס און אנדערע זיס
7%	500,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ קייטען
									“ גארטען-גרינס, הויפטזעכליך פרע-
7%	500,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ זערווירטע
4%	300,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ פרוכט, הויפטזעכליך פרעזערווירטע
¾%	50,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ ניס
									“ אנדערע שפייזען — ספייסעס און
6%	400,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ פריפראוועס אלערליי
									אויסער דעם גיט מען נאך אויס:
—	750,000,000	—	—	—	—	—	—	—	אויף טהעע, קאווע און קאקא
									“ איין קרים (מאראזענע און אנדערע
	500,000,000	—	—	—	—	—	—	—	זיסקייטען)
	50,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ קיירגומי (טשואינג-גאם)
	800,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ שמעק-טאבאק
	600,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ פאפיראסען
	50,000,000	—	—	—	—	—	—	—	“ סיגארס

וויפיעל מען גיט אויס אויף שנאפס, וויין און ביער, האבען מיר ניט קיין דאטא, ווייל עס איז דאך פארווערט צו טרינקען דא אין לאַנד, נאך אורטהיילענדיג נאך די טהייערע דימאנטען, אויטא-מאבילען און אנדערע לוקסוסען, וואָס די שנאפס-פארקויפער ער-

געזונט און שפייז

לויבען זיך, דאָרף מען פאַרשמעהן, אַז עס איז מעהר ווי מען גיט אויס אויף טאַבאַק און סיגאַרען.

פון די אינטערעסאַנטע פאַקטען קאָנט איהר זעהן, אַז אויף שמעקטאַבאַק, ״וואָס איז גיט ווערטה קיין שמעקטאַבאַק״, גיט מען אויס מעהר געלט ווי אויף פרוכט מיט גאַרטען־גרינס ביידע צוזאַם מען, און די ביסעל וואָס מען קויפט יא, וואָס איז בלויז 11% פון דער גאַנצער אויסגאַבע אויף עסען, — זיינען מעהרסטענטהייל קאָנ־סערווירטע (געקענטע), וועלכע מען גרייט צו מיט אַזעלכע פּרע־זערוואַטיווען, וואָס זיינען אַבסאָלוט שעדליך פאַר דעם געזונט.

אויף טהעע, קאַווע, קאַקאָ גיט מען אויס 1½ מאָל אַזוי פיעל ווי אויף מילך, אויף רויכערען און שמעקטאַבאַק — 1½ מאָל מעהר ווי אויף ברויט, וועלכען מען עסט הויפטזעכליך אין אַזאַ נייט־נאַטירליכען צושטאַנד, באַרויבט פון אַלע וויכטיגע נאַהרונגס־ענטהאַלטענדע און האַרטע טהיילען פון דעם קערנעל (קלייען) און איבערלאָזענדיג אליין די ווייסע מעהל, — אַז ער בריינגט מעהר שאַדען ווי גוט. קיינאַם (טשוואַינגאַם) קייט מען אַז פאַר מעהר געלט ווי מען גיט אויס אויף קעז, און אויף אייזקריס (מאַראַזענע) און אַנדערע אומגעזונטע זיסקייטען, וועלכע ווערען געמאַכט פון די ביליגסטע און אומגעזונטסטע שטאַפען — גיט מען אויס צוויי מאָל אַזוי פיעל ווי אויף די נאַטירליכע, געזונטע זיסע פרוכט, וועלכע ענטהאַלטען אַלע נויטיגע מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס און זיך נען זעהר אַ נויטיגע נאַהרונגס־שטאַף פאַר קינדער און ערוואַקסענע. נאָר די הויפט־וויכטיגקייט איז, — דאַס אויף פלייש־שפייזען גיט מען אויס אַרום האַלב פון דער גאַנצער אויסגאַבע ווי פאַר אַלע שפייזען צוזאַמען גענומען.

איז שוין אַ וואונדער דאַס דעם מענשענס לעבען האָט זיך פאַרקירצט אַזוי פיעל, און דאַס קינדער דערלעבען גיט אויסוואַקסען, און פון די וואָס וואַקסען יא אויס, זיינען האַלב אַהן ציינער, אַהן ביינער און אַהן אַ לעבעדיגען גליעד, גיט גענוג ענטוויקעלט פיזיש און גייסטיג און טויגען אין אַלגעמיין גיט אויף דער ליכטיגער וועלט, ווי עס איז באַוויזען געוואָרען מיט די סטאַטיסטישע פאַקט־טען פון דעם אויבער־דערמאָנטען רעפּאָרט.

ווען מענשען וואַלטען לעבען אַ נאַטירליכען לעבען, און עסען

געזונט און שפייז

די נאטירליכע, איינפאכע, ניט־אויפרייצענדע, געזונטע שפייזען — ווי גארטען־גרינס, ניס, פרוכט און זאמען, וועלכע ענטהאלטען אלע נויטיגע נאהרונגס־שטאפען פאר דעם מענשענס נאהרונג און געזונט־ענטוויקלונג, וואלט עס געקאסט האלב פון די גרויסע סומען, וועלכע מען גיט אויס יעהרליך אויף די אומגעזונטע שפייזען און שעדליכע לוקסוסען.

מען וואלט ניט געדארפט אזוי שווער ארבייטען און פטר'ן דאס געזונט, מען וואלט אליין זיין געזונט און מען וואלט געהאט געזונטע גוט־ענטוויקעלטע קינדער, — מיט שטארקע ציינער און געזונטע קערפערס, פול מיט לעבענסקראפט, אום צו האבען א נאטירליכען ווידערשטאנד געגען אלע קראנקהייטען, אנשטאט די נויט־ווענדיגקייט צו פארגיפטיגען זייערע איידעלע ניט־ענטוויקעלטע קערפערלאך — מיט אלערליי וואקסינס און סערוםס, אום צו פארהיטען זיי פון אייניגע קראנקהייטען, מיט וועלכע מען גרייט זיי צו צו אנדערע קראנקהייטען אביסעל שפעטער אין לעבען.

מען וואלט פארשפארט אויסצוגעבען אזוי פיעל געלט אויף דאקטוירים, מעדיצין און אפעראציעס און די מענשהייט וואלט געהאט גענוג לעבענס־קראפט אויף צו לעבען ביז אין טיעפען עלטער, אזוי ווי זייערע ווייטע אור־אור־עלמערען, וועלכע האבען געלעבט הונדערטער יאהרען און זיינען געווען געזונט און יונג אין זייער עלטער, ניט דארפענדיג אַנקומען צו קיינע מאַנקיגלאַנדס (מאַלפּע־דריזען), וואָלטען געהאַט נחת פון זייער אור־אור־אייניק־לאך און וואָלטען שטאַרבן מיט אַ נאַטירליכען טויט אין טיעפען עלטער, און ניט אונטער אַ דאָקטאָרס מעסער, — אין די יונגע יאהרען, פון אַן אַפּעראַציע אויף קאַנסער (ראַק), אָדער אַנדערע, אין דער זעלבער מאַס, ניט אַנגענעהמע קראַנקהייטען.



געזונט און שפייז

X

די עקאנאמישע פראגע פון דעם נאָהרונגס־פראָצעס.

נעהמענדיג אין אנבעטראַכט אלע וויכטיגע פאקטען וועגען דעם מענשענס נאָהרונג, איז ניט ווייניגער וויכטיג אויך די עקאָנאָמישע זייט פון דער וויכטיגער נאָהרונגס־פראָגע, אין אונזערע צייטען — ווען די לעבענס־מיטלען ווערען אלץ טייערער, און די לעבענס־פאָרדערונגען אלץ גרעסער, און עס ווערט אלץ שווערער אויפצוהאלטען דעם עקזיסטענץ, ווען געזונט ווערט אלץ ווייניגער און די אויסגאבע אויף דאָקטוירים אלץ גרעסער, און געלט־פאָר־דיענען אלץ שווערער, איז עס ווערט צו געבען מעהר אויפמערק־זאמקייט אויך אויף דער עקאנאמישער זייט פון דער וויכטיגער נאָהרונגס־פראָגע, אום צו זעהן דאָס די שפייזען זאָלען זיין ניט נאָר גוטע, די דיעטע א ריכטיגע און א געזונטע, אום אויפצו־האלטען דעם קערפער אין א געזונטען צושטאנד, מען זאל פאָר־שפאָרען דאָקטוירים און מעדיצין, נאָר זאָלען אויך זיין ביליג, צו דער זעלבער צייט.

די פלייש־דיעטע איז ניט נאָר שעדליך פאר דעם געזונט, נאָר אויך אומגעזונט פאר דער קעשענע, ווייל די נאָהרונגס־ווערט פון פלייש־שפייזען איז פיעל קלענער ווי מען איז געוואוינט צו דיין־קען, עס ענטהאלט בלויז די נאָהרונגס־שטאָפען, וועלכע דער מענש דארף האָבען, אום ווייניגסטען, און דאָס איז פראָטעיין. די אַנ־דערע נאָהרונגס־שטאָפען ענטהאלט עס אין א זעהר קליינער מאָס — אדער גארניט, און די פרייז דערפון איז גאנץ הויך.

א פונט פלייש וואָס קאָסט 35 סענט, ענטהאלט 72% וואַסער, און נאָר זעהר שמוציגע וואַסער, וועלכע ענטהאלט אין זיך אלע אָפּפאל־פראָדוקטען פון דעם לעבענס־פראָצעס, וועלכע ביי דער לעבעדיגער קוה האָט באַדאָרפֿט אַרויסגעפיהרט ווערען אלס יורין, און גאנץ אַפּט אויך אַ היבש ביסעל פראָדוקטען פון דעם

געזונט און שפייז

פראצעס פון פאנאנדערפאל און צושטערונג ווען די פלייש ליגט פאר א צייט. אראפנעמענדיג די ביינער, אָדערען און אַנדערע טהיילען, וועלכע מען קאָן ניט עסען, — בלייבט אינגאנצען בלויז אַרום 3 אונצען נאָהרונגס־שטאָף, וועלכע וועט קאָסטען 10% סענט איין אונץ.

א הוהן וואָס וועגט 3 פונט, אַרויסנעמענדיג די ביינער, וועט בלייבען נאָר 18 אונצען פלייש וואָס מען קאָן עסען, און אַזוי ווי די פלייש ענטהאַלט אויך 72% די זעלכע שמוציגע וואַסער, וועט בלייבען אינגאנצען אַרום 5 אונצען נאָהרונגס־שטאָף, וואָס וועט קאָסטען 25 סענט איין אונץ.

פיש ענטהאַלט אַרום 91% וואַסער, און אַראָפּנעהמענדיג די שאַלאַכיק, ביינער און שמוץ וועט בלייבען אַרום 1% אונצעס נאָהרונגס־שטאָף, וואָס וועט קאָסטען אַרום 20 סענט אַן אונץ.

די נויטיגע נאָהרונגס־שטאָף וויפיעל אַ מענש פון מיטעל־וואוקס — וואָס וועגט אַרום 150 פונט, און טהוט אַ מיטעל־שווערע אַרבייט — נאָכ פראָפ. טשיטענדען און פישער, דאַרף האָבען אַרום 2,250 קאַלאָריס אַ טאָג, וועלכע דאַרף באַשטעהן פון 56 גראַם פראַטעיין, ד. ה. 10% פון אַלע אַנדערע נאָהרונגס־שטאָפּען, וועלכע האָט די ווערט פון 225 קאַלאָריס, 25% — 560 קאַלאָריס פעט און 65% — 1465 קאַלאָריס קאַרבאָהידרייטס, ד. ה. קראַכמאַלס און צוקערס צוזאַמען מיט די נויטיגע מינעראַל־זאַלצען און ווי־טאַמינס.

דיזע קוואַנטיטי פראַטעיין, וואָס איז די הויפט נאָהרונגס־שטאָף פון פלייש, קאָן מען אַרויסקריגען פון די פאַלגענדע שפייזען, וועלכע זיינען פאַרנעבראָכט געוואָרען אין דער פאַלגענדער טאַ־בעלע אין פאַרגלייך איינע צו די אַנדערע, מיט זייער נאָהרונגס־ווערט און קאַלאָריס.

אַ מענש וואָס טהוט ניט קיין פיזיש־שווערע אַרבייט דאַרף האָבען האַלב פון דעם פראַטעיין וואָס אַ שווערער אַרבייטער דאַרף.

פערנליכונגס פאבעלע נומער 1.

קאמט	טאטאל קאלאריס	ק א ר י ס			פראצענט	שפייגען וואס וועלען געבען 56 גראם פראצענט	פיער פאונטע	פרייו א פונט
		קארבאן דיאקסיד	פּעט	פראצענט				
22	365.0	4.8	135.0	225.0	—	10	35	
70	355.0	8.0	122.0	225.0	—	10	40	
22	237.0	0.0	21.0	216.0	—	10	35	
45	820.0	10.0	585.0	225.0	—	16	60 דאן	
12	400.0	51.0	124.0	225.0	—	10	20	
20	804.6	12.6	567.0	225.0	—	7	45	
15	1056.0	51.0	780.0	225.0	—	6	40	
12	1247.0	143.5	878.0	225.0	—	7	30	
10	739.2	242.4	271.8	225.0	—	6	25	
8	729.8	470.4	34.4	225.0	—	8	15	

ג ע ז י ו נ ט א ז י י ז

געזונט און שפייז

פון דיזער טאבעלע קאנט איהר דייטליך זעהן, אז די אלע שפייזען ענטהאלטען די נויטיגע קוואנטיטי פראטעין, וואס האט די נאך-רונגס-ווערט פון 225 קאלאריס, נאך אין דעם אינהאלט פון אלע אנדערע נויטיגע נאהרונגס-שטאפען אין די שפייזען. זייער קא-לאריק-ווערט און פרייזען, איז זעהר א גרויסער אונטערשיעד, וועלכער ווייזט ניט אז פלייש-שפייזען זאלען זיין די בעסטע אין נאהרונגס-ווערט, און די ביליגסטע אין פרייז.

פראטעין איז די טייערסטע פון אלע נאהרונגס-שטאפען אין דעם מענשענעם נאהרונג. אויב מען זוכט עס אין פלייש, איבערהויפט אין די ביליגע פליישען.

פרישער קעז, זאגאר פון אונטערשטע מילך (וועלכען מען קאן זעהר גרינג מאכען אין דער הויז), איז די ביליגסטע שפייז אויף צו פארזארגען דעם מענשען מיט די נויטיגע פראטעין אין א לייכט פארדייענדער פארמע, וועלכען מען קאן געברויכען אין זעהר פיעלע געשמאקע געריכטען.

נאך די אונטערזוכונגען פון דעם געזונדהייטס-דעפארטמענט פון לאס אנדזשעלעס, קאליפארניא, וועלכע זיי האבען פארעפענט-ליכט אין יוני 1917, איז באוויזען געווארען אז: 1 פונט פרישע קעז, האט די נאהרונגס-ווערט גלייך צו $1\frac{1}{4}$ פונט גוטע פלייש; $1\frac{1}{2}$ פונט שעפעסענע אדער קאלב-בלייש; $1\frac{1}{2}$ פונט הוהן און $1\frac{1}{2}$ פונט חזיר-פלייש, און עס קאסט אינגאנצען 12—15 סענט א פונט. ווען איהר נעמט פלייש אין פארגלייך צו פלאנצען, — האבען ניס און סאייבעלאך פיעל מעהר פראטעין ווי פלייש; בעבלאך, ארבעס, לינזען און פינאטס (פיסטאשקעס), ענטהאלטען עס אויך אין א פיעל גרעסערער מאס ווי פלייש, און דערצו ענטהאלטען זיי אין א גאנץ גרויסער מאס אויך אנדערע נויטיגע נאהרונגס-שטאפען, וועלכע פלייש ענטהאלט ניט, אדער ענטהאלט זעהר ווייניג.

די פראדוקציע פון פלייש, די פאנאנדערפיהרונג פון די טהירע און פויגלעך אלס א שפייז פאר דעם מענשען, איז זעהר קאסטבאר. די אלע קאסטען אויף צו אויסהאדעווען, אויספיטערען און פעט מאכען די גרויסע הערדעס, ווען מען זאל עס איבערטראגען אויף דער פראדוקציע פון נאטירליכע פאר דעם מענשען עסענווארג, ווי פרוכט, ניס, תבואות און אנדערע פלאנצען, וואלט מען געקאנט

געזונט און שפייז

אנפילען די וועלט מיט גוטע געזונטע נאהרונגס-שטאפען פאר האלב פרייז און האבען אלע נויטיגע נאהרונגס-מיטלען פון דער ערשטער האנט, ווי עס קומט פון דער נאטור, און ניט פון דער אנדערער האנט. — איבערגעארבייט אין דעם קערפער פון די טהירע.

עס איז גאנץ קלאהר און דייטליך פאר יעדען איינעם, זאגאר ווער עס האט ניט קיין באגריף וועגען אנאטאמיע און פיזיאלאגיע, דאס די טיערען האבען די זעלבע קערפער-פונקציאנען און די זעלבע נאהרונגס-באדערפעניש ווי דער מענש זעלבסט. זיי דארפען די זעלבע נאהרונגס-שטאפען ווי דער מענש, אום צו פראדוצירען בלוט, פלייש און ביינער. זיי דארפען: פראטעין, צוליעב פלייש און מאסקלען אויפבויאונג; מינעראל-זאלצען און וויטאמינס, צוליעב בלוט-ענטוויקלען און ביינער; פעט און קארבאהיידרייטס, ד. ה. קראכמאל און צוקערס, צוליעב ווארימקייט און ענערגיע-ענט-וויקלונג.

די גרעסטע טהייל פון דיזע ווערט-הפולע ריינע נאהרונגס-שטאפען ווערט פון זיי פארנוצט פאר זייער אייגענעם געברויך און באדערפעניש, און נאר א קליינע טהייל ווערט אויסגענוצט אויף צו פראדוצירען די שמוציגע שטיקעל פלייש, וועלכע איהר עסט, און וועלכע ענטהאלט נאר א קליינע טהייל פון די נאהרונגס-שטאפען, וועלכע די טיער האט אויפגעגעסען אום צו פראדוצירען דעם ביסעל פראטעין, וועלכען איהר קריגט פון דער אנדערער האנט, איבערגעארבייט אין דעם קערפער פון דער טיער, און פאר-שמוצט מיט דעם אפפאל פון דעם לעבענס-פראצעס פון איהר קער-פער, און גאנץ אפט אויך מיט די געפעהרליכע פראדוקטען פון איהר קראנקהייט.

דר. פראנסים ניומאן, פראפעסאר פון לאנדאנער אוניווער-זיטעט, אין זיינע אונטערוכונגען דערווייזט, ווען מען זאל נאר האלב פון די לאנקעס וואס מען האלט צוליעב פאשע פאר די טהירע וועלכע מען פיהרט פאנאנדער צוליעב פלייש, אין דעם ענגלישען קעניגרייך, פארזייען מיט ווייץ, וואלט עס קאנען געבען גענוג שפייז פאר 40 מיליאן מענשען.

דר. קעלאג, אטמא קארק, און הומבאלד, באוואויסטע אויטא-

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

ריטעמען אין דער נאָהרונגס־פּראָגע, דערווייזען, דאָס אַ גוט־באַ־ אַרבייטע שטיק לאַנד פאַרזעצט מיט פּרוכט־בויםער, קאָן שפּייזען צוואַנציג מאָל מעהר מענשען מיט די פּרוכט פון די בויםער, איידער מיט די פּלייש פון די טיערען וואָס קאָנען זיך אויספּיטערען אויף די גראַז און פּלאַנצען פון דער זעלבער לאַנד. און ווי איהר ווייסט, מוז מען דאָך זיי געבען נאָר אַנדערע שפּייזען אויך.

ווען מען זאָל פאַרפּלאַנצען ניס־בויםער פון ביידע זייטען פון אַלע וועגען אין די פאַראייניגטע שטאַטען, וואָלט די גאַנצע מענש־ הייט קאָנען דורכלעבען אויף זייער פּרוכט.

פון דעם פּאָלגענדען, זעהר אינטערעסאַנטען אַנאַליזיס אין פאַרגלייך מיט דעם אינהאַלט פון די נאָהרונגס־ווערטטה פון אַזעלכע צוויי ניס קיין גלייכע שפּייזען, ווי פּיש, וועלכע מען האַלט פאַר אַ זעהר נאָרהאַפטע שפּייז, און איין פּרישען עפעל, וועלכען מען האַלט בלויז אַלס אַ נאַש, אַ פאַרבייסען און פון וועלכע קיינער וואָלט ניט געדינקט מאַכען איין מאָלצייט, — קאָנט איהר זעהן דאָס:

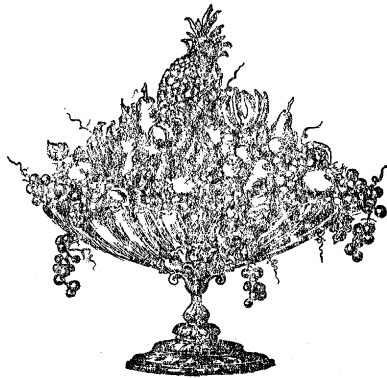
מאַטאַל קאַלאַ- רים	מינע- ראַל זאַל- צען	קאַרבאָ- היד- רייטס	פעט	פּרא- מעין	וואַסער %	
379.2	1.2	0.00	0.8	18.0	80.0	1 פונם פיש ענטהאַלט
390.0	3.0	14.1	0.5	0.5	82.0	1 פונם עפעל ענטהאַלט
	3.8	7.9	48.2	48.2	6.2	1/2 אונץ פינגאָליון ניס

פיש ענטהאַלט 80.0 טהיילען שמוציגע וואַסער און בלויז נאָר 20.0 טהיילען נאָהרונגס־שטאַף, וועהרענד עפעל ענטהאַלטען 82.0 טהיילען די ריינסטע אין דער וועלט, און די געזונטסטע פאַר דעם קערפּער זאַפט, און אַבוואָהל עס ענטהאַלט ווייניגער פּראָטעיין ווי פּיש, וועלכע מען קאָן פאַרפּילען מיט עטליכע ניס, וועלכע ענט- האַלטען עס איז אין אַ גרויסער מאָס, ענטהאַלט עס מעהר פון 14.0 טהיילען קאַרבאָהידרייטס, די קראַפּט־ און וואַרימקייט־געבענדע

געזונט און שפייז

נאהרונגס־שטאף, וועלכע פיש ענטהאלט גארניט, און די נאהרונגס־ווערטא אין קאלאריס פון 1 פונט עפעל און $\frac{1}{2}$ אונץ ניס איז מיט 11 קאלאריס מעהר ווי פון פיש, און ווי איהר ווייסט, איז עפעל פיעל בעסער פאר דעם געזונט און פיעל גרינגער צו פארדייען ווי פיש. דער שפרוכווארט זאגט: „איין עפעל א טאג פארשפארט א דאקטאר און זארג.“

פון דער פאלגענדער טאבעלע (נומער 2) קאנט איהר זעהן דעם אינהאלט פון די נאהרונגס־שטאפען און די הויפט־שפייזען אין פארגלייך איינער מיט די אנדערע, וויפיעל מען דארף אויף צו האבען דעם מאַקסימום פראטעיין פאר שווערע פֿיזישע ארבייט פאר'ן טעגליכען געברויך און זייער נאהרונגס־ווערטא אין קאלאריס. (פאר א מענש וואס טהוט ניט קיין שווערע פיזישע ארבייט איז 25 גראם פראטעין א טאג גענוג אין זיין נארמאלער דיפעט.)



1246.	20.0	124.	34.2	"	7	3.00	3.40	61.20	27.90	4.50	פוטערדיג (באטער נאטם)
2280.	89.4	18.9	12.8	"	20	2.20	74.20	7.00	10.70	5.90	קאטאטעם (שעטונאטם)
2593.	15.2	174.	18.2	"	12	2.40	11.70	67.00	16.50	5.40	טערקישע (פולבערלע)
1393.	14.4	152.	33.1	"	7	1.90	11.70	56.30	27.60	2.50	וועלשענע שווארצע
2260.	18.2	169.2	19.4	"	11	1.70	13.00	64.40	18.40	2.50	וועלשענע ענגלישע
3472.	17.8	188.	11.2	"	16	1.60	8.50	70.70	12.10	3.40	פאטאנע
1719.	20.2	146.4	24.5	"	9	2.50	16.80	54.40	21.40	4.90	באנרלען
1639.	13.9	166.	25.0	"	8	3.00	11.60	61.50	21.70	2.20	באנרלען פוטער
1080.	9.5	130.	40.6	"	6	3.80	7.90	48.20	33.90	6.20	פונגאליאם (פויז נאטם)
1130.5	8.5	102.9	30.1	"	7	2.25	14.70	43.50	29.80	7.40	פונגאטם (פיסטאשקעס)
1226.4	20.5	125.5	29.2	"	7	2.20	17.10	46.50	29.30	2.10	פונגאטם פוטער
768.	0.66	32.6	15.0	*	16	1.10	0.55	12.10	12.55	73.70	אייזווויסעל
208.	0.84	0.67	15.24	"	16	0.60	0.70	0.25	12.70	85.75	אייזווויסעל
1248.	0.12	85.1	19.44	"	12	1.10	0.10	31.95	16.20	50.80	אייזווויסעל
947.6	5.8	11.	3.8	"	46	0.70	4.88	3.70	3.55	87.30	מילך
420.	5.1	12.4	24.5	"	10	1.25	4.30	1.00	20.90	72.50	קען פרישען
777.	1.8	81.0	28.4	"	7	4.50	1.50	30.00	23.75	38.80	קען וואלענדער
11430.	70.2	54.0	2.8	"	90	1.50	58.50	20.00	2.40	3.60	שטאטקאלאר
379.	0.48	13.5	24.	"	10	1.10	0.40	5.00	20.00	72.00	פלייש, דורכשניטליך
385.	0.85	12.2	25.5	"	10	0.90	0.75	4.55	21.30	72.20	דוהן
237.	0.	2.1	21.6	"	10	1.20	0.00	0.80	18.00	80.00	פיש
480.	4.4	3.2	7.4	"	32	1.47	3.70	1.20	6.20	86.90	אויפטערס
345.	2.4	2.7	10.3	"	25	2.60	2.00	1.00	8.60	85.80	קלעטס

XI

די אייגענשאפטען פון די שפייווען.

די אייגענשאפטען פון די שפייווען זיינען פון דער הויפט־וויכטיגער קייט אין דעם נאהרונגס־פראצעס. עס מוז ענטהאלטען אלע נויטיגע נאהרונגס־שטאפען אין זייערע נאטירליכע ארגאנישע פארבינדונגען און צושטאנד, אום עס זאל קאנען גרינג פארדייעט און פארצעהרט ווערען און עס זאל אריינבריינגען אין דעם קערפער לעבען און קראפט. ניט־נאטירליכע, ד. ה. די וואס זייערע ארגאנישע פארבינדונגען זיינען צושטערט דורך א געוויסען פראצעס פון פאבריקאציע, און קאנצערטירטע שפייווען, ווערען פארצעהרט מיט גרויסע שווער־ריגייטען, און זיי גיבען ניט די ריכטיגע נאהרונג, ווייל עס פעהלען שוין אין זיי אויס די וויכטיגע טהיילען פון דער פארבינדונג, און דערפאר בריינגט עס שאדען צו דעם קערפער.

וויסער ברויט איז אומגעזונט ניט דערפאר ווייל עס איז ווייס, נאר דערפאר, וואס מיט דעם ספעציעלען פראצעס פון מאהלען, נעהמט מען אראפ אלע טהיילען פון דעם קערנדעל, וועלכע ענט־האלטען די הויפט וויכטיגע נאהרונגס־שטאפען מיט די מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע זיינען ניט נאר א וויכטיגע טהייל פון דער נאהרונג, נאר אויך דער לעבען פון די שפייווען, און מען לאזט נאר איבער די אינווייניגסטע, די ווייסע טהייל פון דעם קערנדעל, וואס איז אליין קראכמאל. און אום צו מאכען עס נאך וויסער, ווייסט מען עס דורך א ספעציעלען פראצעס, וואס עס מאכט עס נאך ווייניגער נארהאפטיג און ווייניגער פאסענד פאר א הויפט נאהרונגס־מיטעל פאר דעם מענשען, ווי ברויט דארה ווירקליך זיין. און צוליעב דעם וואס עס ענטהאלט ניט די הארטע טהיילען — די קלייען — איז עס שווערער צו פארדייען, און נאר שווערער ארויסצופיהרען די פארדייאונגס־אפפאל פון דעם קערפער.

געזונט און שפייז

וואָס פאַראַרזאַכט פאַרשטאַפּונג און אַלעס וואָס עס קומט אַלס רעזולטאַט פון דעם.

פּראָפּ. פּלינק זאָגט: „וויסער ברויט רויבט ביי אייך אַוועק אַלע נויטיגע שטאַפּען, וועלכע האַלטען אייערע אַדערען ווייד, און די בלוט־צירקולאַציע אין אַ גוטען צושטאַנד. יעדער טהייל פון דעם קערנעל, וואָס וואַלט אייך געמאַן גוטס, איז אַוועקגענומען געוואָרען דורך זעם מילנער. עסט עס ניט!“

וויסער צוקער איז אומגעזונט, ווייל עס איז אַרויסגענומען געוואָרען פון דער נאַטירליכער אַרגאַנישער פאַרבינדונג און קאַנ־צענטריט געוואָרען, עס איז געוואָרען אַ כעמישע צונויפֿשטעלונג אנשטאָט אַן אַרגאַנישע, און דאַס זעלבע איז מיט אַלע ניט־אַרגאַנישע קאַנצענטרירטע שפייזען.

עסיג, און אַנדערע אויפֿרייצערע, שאַרפע פּריפּראַוועס, זיינען אומגעזונט, ווייל זיי רייצען אויף, ערוועקען אַ גרעסערע ניט־נאַטירליכען אַפּעטיט, וואָס עס פיהרט צו איבערעסען, הינדערען דעם פאַרדייאַונגס־פּראָצעס, רייצען אויף די פאַרדייאַונגס־אַרגאַנען און די נערווען־סיסטעם און פיהרען צו קראַנקהייט.

די צונויפֿשוונג פון שפייזען האָט אויך אַ גרויסע ווירקונג אויף דעם נאַהרונגס־און פאַרדייאַונגס־פּראָצעס, ווייל אייניגע שפייזען זיינען רייך אין געוויסע נאַהרונגס־שטאַפּען, נאָר ענטהאַל־טען זעהר ווייניג אַדער גאַרניט פון אַנדערע וויכטיגע נאַהרונגס־שטאַפּען, און אויב מען מישט צוזאַמען עטליכע פון דעם זעלבען נאַהרונגס־אינהאַלט, בריינגט מען אַרײַן אין דעם קערפּער צופיעל נאַהרונגס־שטאַפּען פון איין מין, מעהר ווי דער קערפּער קען פאַר־צעהרען, און צו־ווייניג אַדער גאַרניט פון די אַנדערע וויכטיגע שטאַפּען, אַהן וועלכע דאַס געזונט קען ניט אויפֿגעהאַלטען ווערען. אייניגע שפייזען קאַנען ניט צונויפֿגעמישט ווערען איינע מיט די אַנדערע, ווייל עס קאַן פאַראַרזאַכען אומפאַרדייאַונג, אַדער אַנ־דערע אונאַנגענעמהע פאַסירונגען.

שפייזען וואָס ווערען פאַרדייעט אין אַ קורצער צייט, און אַזעלכע וואָס דאַרפען אַ לענגערע אַדער אַ גאַנץ לאַנגע צייט אויף צו פאַרדייען ווערען, קאַנען ניט מאַכען קיין גוטע נאַהרונגס־קאַמ־בינאַציע, ווייל די גרינג־פאַרדייערע שפייזען קאַנען אַנהויבען זײַ-

געזונט און שפייז

ערעז איז מאגעז, דורך דער צייט וואס די שווער-פארדייענדע שפייז זען וועלען פארדייעט ווערען. דאס שאפט גאז און זויערקייט אין דעם מאגעז און פאראורזאכט פיעל אונאנגענעהמליכקייט, אונאר-דענונגען און קראנקהייטען א ביסעל שפעטער.

זויערע שפייזען און אזעלכע וואס ענטהאלטען קראכמאל, ווי ברויט, קארטאפעל און קאשעס, קענען ניט צונויפגעמישט ווערען אינאיינעם, ווייל די זויערקייט הינדערט און צושטערט די פאר-דייאונגס-קראפט פון דער סלינע אין מויל (וועלכע איז אלקאלי), וואו די פארדייאונג פון קראכמאל הויבט זיך אן.

וואס איינפאכער דאס עסען איז, וואס ווייניגער געריכטען און צוזאמענגעמישונג, אלץ גרינגער איז עס צו פארדייען און פארזעהרען, און אלץ געזונטער איז עס פאר דעם קערפער.

שפייזען וואס קענען צוזאמענגעמישט ווערען:

1. אלע תבואות און קערנדל-אר-גרויפען (סיריאלס), ברויט.
2. ניס, מיט אלע אנדערע שפייזען.
3. גארטענווארג, מיט אלע אנדערע שפייזען.
4. זיסע פרוכט מיט סיריאלס און ניס.
5. מילך, מיט סיריאלס און ניס.

שפייזען וואס איז ניט ראטהואם צונויפמישען

אין איינעם:

1. זויערע שפייזען, מיט אזעלכע וואס ענטהאלטען קראכמאל.
2. פרוכט, מיט גארטען-גרינס.
3. ווייסע צוקער מיט מילך.
4. אלע שפייזען וואס ענטהאלטען קראכמאל איינגעפרעגעלט אין פעטס.

די ניט-פאסיגע צונויפמישונגען הינדערען דעם גארמאלען פארדייאונגס-פראצעס.

XII

די נאהרונגס פרינציפאלען.

פון די פאריגע קאפיטלען ווייסט איהר שוין פון וואס דעם מענשענס קערפער באשטעהט, וואס זיינע פונקציאנען זיינען און וואס די אויפגאבע פון דעם נאהרונגס-פראצעס איז. זעלבסטפארשטענדליך אז די שפייזען דארפען ענטהאלטען אלעס נויטיגע פאר דעם קערפערס נאהרונג. — נאהרונגס-פרינציפאלען, אום עם זאל קענען ערפילען די וויכטיגע אויפגאבע אין דער פולער מאס. עם מוז ענטהאלטען גענוג:

קארבאהידרייטס, קראכמאל, דעקסטרין צוקער
אלס ברעז-מאטעריאל.

הידראקארבאנס, פעטס, אויל
אויף צו ענטוויקלען ווארימקייט, און ארבייטס-
קראפט אין דעם קערפער.

פראטעאין,
אויף צו אויפבויען און פארריכטען די צעלע
און געוועבע (פלייש און מוסקולען) אין דעם
קערפער.

מינעראל זאלצען
און וויטאמינס,
אויף צו ערפילען אלע באדערפענישען פון
קערפער, און אויף צו פארמיטלען און העלפען
ארויספיהרען די גיפטיגע אפפאל-פראדוקטען
פון דעם קערפער. די ביינער און די ציינער
זיינען געבויט פון מינעראל-זאלצען. די בלוט,
די סלינע, די גאל, פאנקריאטיק און אלע אנ-
דערע פליסיגקייטען אין דעם קערפער, זיינען
הויפטזעכליך אויפגעלייזטע מינעראל-זאלצען.
אחו וועלכע דער קערפער קען ניט עקזיסטירען
אדער פונקציאנירען ריכטיג, און די פליסיג-

געזונט און שפייז

קייטען קענן ניט אויפטאהאן זייער וויכטיגע ארכייט.

די הארטע, טהיילווייז אומפארדייענדע טהיי- לען פון זוימען, קערנדלאך און פלאנצען, וועלכע ענטהאלטען איז זיך וויכטיגע מינעראל-זאלצען און וויטאמינס, איבערהויפט די אויבערשטע טהיילען פון פרוכט און זוימען (קלייען), און דיענען אלס א הילפס-מיטעל אין דעם פארדיי- אונגס- און ארויספיהרונגס-פראצעס, און מוזען פאררעכענט ווערען אלס א וויכטיגע טהייל פון א נארמאלער דייעטע.

צעלולאזע,

אויף צו אויפלייזען און ארויספיהרען די אפ- פאל-פראדוקטען פון קערפער, האלטען די בלוט און אנדערע פליסיגקייטען איז א נארמאלען צושטאנד. 65 פראצענט פון דעם מענשענס קערפער איז וואסער.

וואסער,



XIII

די איינטהיילונג פון די נאהרונגס-פראָדוקטען

ברויט	קראַכמאל	קארבאָ- הידרייטס, וואַרימקייט און אַרבייטס- קראַפט
אַלע גרויפֿען, קערענדלאַך, אַרבעס און בעבלאך		
קאַרטאָפֿעל און אנדערע וואַרצעל- פלאַנצען		
באַנאַנס און זיסע קאַרטאָפֿעל	צוקער	רענדע שפייזען
צוקער און אלעס וואָס איז געמאַכט פון צוקער		
האַניג		
פּרוכט זיסע, פיינען, טייטלען, ראָ- זשינקעס	פּעט	פּראַטעין ענט- האַלמענדע צעלע אויפֿבילדונג שפייזען
פאַרטיגע באַנאַנעס און זיסע קאַר- טאָפֿעל		
סמעטענע, זיסע און זויערע פוטער און אלע אוילען		
ניס		
אויבערטען		
ניס		
אַרבעס און בעבלאך (לעגומס)		
אייער		
קעז		
מילך		
גריפֿלאַך און ברויט פון גאַנצע, ניט אַרומגעריסענע קערענדלאַך, מאַקאַראַנעס		

געזונט און שפייז

פרוכט אלע גארטענווארג קלייען און אויבערשטע טהיילען פון פרוכט נים לעגומס, ד. ה. אלעס וואָס וואקסט אין סטרוטשקעס אייער מילך	מינעראל זאלצען
פוטער פרוכט אלע גארטענווארג (רויע) מילך אייער קלייען	וויטאַמינס
קלייען אלע אויבערשטע טהיילען פון קערנעלס די האַרטע טהיילען פון פרוכט און פלאַנצען	צעללולאָזא

רעזולטירענדע שפייזען



XIV

די כעמישע רעאקציע פון די שפייזען.

אלע שפייזען וועלכע קאנען דינען אלס א נאהרונגס מיטעל פאר דעם מענשען ווערען צוטהיילט אין צוויי קלאסען, אזעלכע וואס שאפען אין דעם קערפער זויערקייטען, און אזעלכע וואס שאפן אלקאלי, — די געגענשאפט פון זויערקייט — און פארמיטלען די זויערע שטאפען אין דעם קערפער.

אין א נארמאלען געזונטען צושטאנד איז די בלוט-אלקאלי, און אלע זויערע שטאפען, וועלכע ווערען געשאפען אין דעם קערפער, אלס פראדוקט פון דעם אומבייט אין דעם קערפער, אדער דורך דעם פראצעס פון פארדייאונג, ווערען גלייך פארמיטעלט און ארויס-געפיהרט פון דעם קערפער, און אויב זויערקייט הויבט זיך אן קלייבען אין דעם קערפער איז דאס אן אנהויב פון קראנקהייט, און עס מוז גלייך קורירט ווערען אום אויסצומיידען קראנקהייטען, וועלכע קאנען זיך ענטוויקלען.

אין דער פאלגענדער טאבעלע (נומ. 3) זיינען אויסגערעכענט געווארען אייניגע פון די הויפט-שפייזען אין פארנגלייך איינע מיט די אנדערע — און וואס זיי פראדוצירען אין דעם קערפער — דורך דעם פארדייאונגס-און פארזעהרונגס-פראצעס.



געזונט און שפייז

טאבעלע נומער 3

פון יעדער הונדערט טהיילען שפייז, פראדוצירט זיך אין
דעם קערפער

זויער פראצענט		אלקאלי פראצענט	
2.7	ברויט ווייסער	12.38	מאנדלען
7.84	סאָדא ביסקוויטס	3.76	עפעל
13.52	קוקוראָזע מעהל	0.81	אספאראגוס (ספאָרזע)
12.93	האַבערנע גרייפלאך	5.56	באנאנעס
3.09	פינאטס (פיסטאשקעס)	23.87	בעבלאך טרוקענע
8.01	רייז ווייסע	10.86	בוריקעס
3.05	פלויען	4.34	קרויט
11.10	אייער גאנצע	10.82	מערען
5.25	ווייסעל פון איי		בלומען קרויט (קאלי-)
26.65	געלכעל פון איי	5.83	פלאורס)
16.07	פיש	7.78	סעלערי (סעלדערעי)
13.91	פלייש	5.97	פארעטשקעס (קארענטס)
17.01	הוהן	5.65	אפעלסינען (אראנדזעס)
12.00	שעפסענע פלייש	5.57	לימענעס
13.52	קאלב פלייש	7.37	לעמוס (סאלאמע)
30.00	אויסטערס (אויסטריצעס)	7.47	שוועמלאך
25.20	קלעמס (טשערעפאָכעס)	5.04	פיטשעס (פערסיקעס)
		7.47	בארען טרוקענע
		7.09	קארטאפעל
		2.07	רעמאכלאך
		23.63	ראַזינקעס

XV

געזונט און נאהרונג.

דער נאהרונגס־פראצעס, ד. ה. דער עסען, איז איינער פון די וויכטיגסטע פיזיאלאגישע פראצעסען אין דעם מענשענס קערפער, נאָר ניט דער איינציגער פאקטאָר צו אויפהאלטען געזונט און לעבען.

דער מענש קאן זיין אַהן שפייז פאר אַ נאָנץ לאַנגער צייט און ענטוויקלען גענוג ענערגיע און לעבענס־קראַפט אויפצוהאלטען אַלע לעבענס־פונקציאָנען פון דעם קערפער אין אַ נאָרמאַלען צושטאַנד. צוליב עקספּער־מענטען און היילונגס־צוועקען, האָט דער שרייבער פון דזע ציילען געפאַסט אייניגע מאָל פאר אַ לענגערער צייט, דעם לעצטען מאָל אזוי לאַנג ווי 16 טעג, אַהן קיין שום נאהרונג, בלויז וואַסער. דר. טעננער, אַ באַוואוסטער שיקאַגאַר אַרצט, האָט געפאַסט 40 טעג; בערנאַרד מעקפאַרדען, דער גרינדער פון פיזיקאַל קולטור, און אַפּטאָן סינקלעיר, דער באַוואוסטער שריי־בער, האָבען געפאַסט פאר אַ לענגערער צייט, פון 10 ביז 24 טעג, אַלס אַ היילונג־מיטל פון קראַנקהייט. מעקסוויני, דער לאַרד מעיר פון קאַרק, איירלאַנד, האָט געהונגערט אַלס אַ פראַטעסט פון זיין אַרעסט 72 טעג איידער ער איז געשטאַרבען.

נאָר מען קאן ניט לעבען אַהן לופט, זאָגאַר עטליכע מינוטען. אַלע לעבעדיגע באַשעפענישען — און זאָגאַר פלאַנצען, מוזען האַבען זונגעשיין — די הויפט־קוועלע פון לעבען, וועלכע דרינגט אַריין אין דעם קערפער און פילט איהם אַהן מיט לעבען און קראַפט. די לופט דורך דעם זויערשטאָף אינהאַלט — אַריינדרינגענדיג אין דעם קערפער דורך די לונגען וועלכע אטהעמען עס אַריין, פאר־אייניגט זיך מיט דעם בלוט, דייניגט עס אָפּ פון די ניפטיגע אַפּפּאַל־פראָדוקטען און ווערט פאַנאָדערנעטראָגען איבער דעם גאַנצען קער־פער, וואו עס שאַפט וואַרימקייט און קראַפט דורך דעם פאַראייניג־גונגס־אָדער פאַרברענונגס־פראַצעס פון די צוקערס (קאַרבאָהיד־

געזונט און שפייז

רייטס) אין דעם קערפער, אין דער זעלבער צייט פארניכטענדיג די גיפטיגע אפפאל־שטאפען.

די זונען־שטראלען, דער לעבענס־קראפט פון אלעס וואס איז אויף דער ערד, אריינררינגענדיג אין דעם קערפער, בריינגט אריין מיט זיך געזונט און לעבענס־קראפט, און פארניכטעט די קראנק־הייט־פאראורזאכענדע באקטעריעס און האלט אויף דעם לעבענס־פייער אין דעם קערפער.

די אלע פלאנצען, פרוכט, זאמען און יאגדעס, וואס וואקסען און ווערען צייטיג אונטער די ווארימע זונען־שטראהלען, גענלעט און באפוצט פון די צארטע אווענט־ווינטלאך, פארבריינגענדיג זיי־ערע נעכט אונטער דעם קאלטען שמייכעל פון דער לבנה און ווערען אפגעוואשען אין דער פריה מיט דעם טהוי פון דעם קאלטען פריהמארגען, זויגען אין זיך אריין די אלע לעבענס־קרעפטען פון דער נאטור, וועלכע ווערען אריבערגעטראגען אין דעם מענשענס קערפער אלס א לעבעדיגע קראפט פון די וועגעטארישע שפייזען, ווען מען נוצט עס אלס א נאהרונג־מיטעל. דיזע אייגענשאפטען פון די וועגעטארישע שפייזען זיינען דער הויפט־פאקטאר, וועלכער בריינגט אריין אין דעם קערפער געזונט און לעבענס־קראפט, און אין דער זעלבער צייט פארפילענדיג דעם פארלוסט פון די אויס־גענוצטע און ארויסעגפיהרטע פון דעם קערפער — כעמישע שטאָפֿען — דורך דעם פראָצעס פון אומבייט (מעטאבאָליזם), וועלכער געהט אַהן אָן אַז אויפהער און וועלכע שטאָפען אין געוויסע אָר־גאנישע פארבינדונגען און א געוויסער קוואנטיטי מוזען אריינגע־פיהרט ווערען אלס שפייז, ד. ה. נאהרונג, אום צו אונטערהאלטען די פונקציאָנען פון דעם קערפער אין א נאָרמאלען געזונטען צור־שטאַנד, און דערפאר איז וויכטיג דאָס עסען זאָל באַשטעהן פון די ריכטיגע שפייזען, ריכטיג צונויפגעשטעלטע און גוט געבאלאנסט, ד. ה. עס זאָל ענטהאלטען אלע נויטיגע פאר דעם קערפער נאהר־רונגס־שטאָפען אין א געוויסער מאָס, וויפיעל דער קערפער דאַרף האָבען פאר זיין ארבייטס־באדערפניש, און זאָל זיין פארפערטיגט אין א לייכט פארדייענער פארמע. עס איז וויכטיג, ניט וויפיעל שפייז מען פיהרט אריין אין דעם קערפער, נאר וואָס פאר א שפייז עס איז, און וויפיעל מען פארדייעט דערפון.

געזונט און שפייז

צופיעל עסען איז אזוי אומגעזונט ווי צו ווייניג און פילייכט נאך מעהר, ערשטענס, ווייל דער פארדייאונגס־פראצעס נעמט אוועק צופיעל קראפט און ענערגיע פון דעם קערפער אויף צו טהאן אט די וויכטיגע ארבייט און די פארדייאונגס־ארגאנען שטריינגען זיך אן אין א גרעסערער מאָס ווי עס באַדאַרף צו זיין, וואָס עס שוואַכט זיי אָפּ אין זעהר אַ גרויסער מאָס, און וואָס מעהר שווער־פאַר־דייענדע שפייזען מען שפאַרט אַרײַן אין דעם מאָגען מיט אַמאָל, אַלץ גרעסער איז די אויסנאַבע פון דעם קערפערס עקאָנאָמי אויף צו פאַרדייען עס. יעדער איינער ווייסט גוט ווי שווער און שלעך פּעריג מען פיהלט נאָך אַ שווערען פליישיגען מאַהלצייט, איבער־הויפט אין אַ הייסען טאָג. דאָס קומט פאַר צוליב דעם וואָס די פאַרדייאונגס־סיסטעם מוז ענטוויקלען אַן אונגעהייער גרויסע טהע־טינקייט, און נעהמט אוועק צופיעל ענערגיע פון דעם קערפער און אַ גרויסע טהייל פון דער בלוט־צירקולאַציע, לאַזענדיג די איבריגע טהיילען פון דעם קערפער אין אַן אַפגעשוואַכטען צושטאַנד. און צווייטענס, מיט צופיעל עסען, פיהרט מען אַרײַן אין דעם קערפער צופיעל נאָהרונג, מעהר ווי דער קערפער דאַרף האָבען צוליב זיין אויסנאַבע, און דערפאַר, ווען דער פאַרדייאונגס־פראַצעס פאַרענ־דיגט זיך, און די נאָהרונגס־שטאַפען ווערען פאַרזעהרט און אַרײַנ־געוויגען און פאַרנוצט וואו און וויפיעל מען דאַרף, דאָן הויבט זיך אָן די שווערע ארבייט פון די אַרויספיהרונגס־ארגאנען אויף צו באַ־פרייען די סיסטעם פון די איבעריגע נאָהרונגס־שטאַפען, וועלכע זיינען איבערגעבליבען און קאָנען זיך ניט אַרומוואַלנערען אין דעם קערפער גלאַט אזוי זיך אין דער וועלט אַרײַן, עס מוז ערגעץ אַהינגעטהאן ווערען.

די קאַרבאָהידרייטס, ד. ה. דער קראַכמאַל און צוקער פון די שפייזען, ווערען אַריבערגעפיהרט אין אַזאַ ספּעציעלען צושטאַנד און ווערען אַפגעלייגט אין דעם לעבער — אויב ער איז ניט איבערגעפילט מיט די נאָהרונגס־שטאַפען וואָס זיינען פאַר־בליבען פון פריהער, אַ טהייל קאָן אַריבערגעפיהרט ווערען אין פעט, אויב דער קערפער האָט די מעגליכקייט עס צו טהאָן. די הידראָקאַרבאָנס, דאָס הייסט די פעט פון די שפיי־זען, ווערען פאַרדייעט און אַפגעלייגט אַלס פעטס אין דעם קערפער

געזונט און שפייז

מיט דעם צוועק צו פארנוצען עס אלס ברען-מאטעריאל, ווען עס וועט אויסגעהאלען אין דעם קערפער, און נאך דעם אלעמען, אויב עס בלייבט נאך איבער פון די נאָהרונגס-שטאָפּען אין דעם קערפער, שטריינגען זיך אָן די אַרויספיהרונגס-אַרגאַנען עס אַרויסצו-פיהרען פון דעם קערפער אין אַלע מעגליכע וועגען.

די נאָהרונגס-שטאָפּען פון דער שפייז, פראַטעיין, וועלכע מען דאַרף גאַנץ ווייניג, וועלכע ווערט פאַרנוצט אויף אויסצובילדען די געוועבען פון דעם קערפער, ד. ה. פלייש און מוסקולען, אויב עס בלייבט איבער פון דעם צוועק פאַר וועלכען מען דאַרף עס האַכען, קאָן עס אין ערגעץ ניט אָפּגעלייגט ווערען. עס מוז אָפּגעבראַכען ווערען פון דער קאָמפּאָזיציע, אַריבערגעפיהרט ווערען אין אַנדערע פאַרבינדונגען, אום עס זאָל קאָנען פאַרנוצט ווערען, פאַר אַנדערע צוועקען. אויב די אַנדערע נאָהרונגס-שטאָפּען פעהלען אויס, און ווערען נאכהער אַרויסגעפיהרט פון דעם קערפער, וואָס עס איז אַ גאַנץ שווערער און קאָמפּליצירטער פראָצעס, וועלכער נעהמט אַוועק פיעל ענערגיע פון דעם קערפער און שאַפט פיעלע זויערקייטען און אַנדערע גיפטיגע שטאָפּען אַלס אָפּפאַל.

אויב דיזער איבערנאָהרונגס-פראָצעס (ד. ה. איבערעסען זיך) טרעפט זיך אַמאָל אין אַ צייט, געהט עס דורך מיט אַ צייטווייליגער אונגאַרדונג, וואָס עס פאַראורזאַכט אַמאָל אַ שלעכטען געשמאַק אין מויל, אַ פאַרלוירענעם אַפעטיט, אַ קאַפּ-שמערץ, אַ שפאַרעניש אונטער'ן האַרצען, אָדער אַן אונפאַרדייאונג פאַר אַ וויילע, ביז מען רייניגט עס אָפּ. נאָר אויב עס געהט אָן שטענדיג, אַלע טאַג (אָדער עטליכע מאָל אַ טאַג) אין יאָהר, דאַן האָט דער קערפער קיין מעגלעכקייט ניט אויסצונוצען אָדער באַפרייען זיך פון די איבעריגע נאָהרונגס-שטאָפּען. דער לעבער ווערט אַלץ מעהר איבערפילט און הערט אויף צו פונקציאָנירען ווי געהעריג, וואָס עס הויבט זיך גלייך אָן צו פיהלען אויף דער פאַרדייאונגס-פונקציאָן און בלוט-צירקולאַציע. אין בעסטען פאַל הויבט זיך פעט אָן אַנקלייבען אין דעם קערפער און הויבט זיך אָן אָפּלעגען צוערשט אויף די אויסערע טהיילען און דרינגט אַרײַן אויך אינווייניג, וואו מען דאַרף און אויך וואו מען דאַרף ניט. און ווען פעט דרינגט אַרײַן וואו מען דאַרף ניט, צושטערט עס די פאַרבינדונגען פון די געוועבע, עס

געזונט און שפייז

מאכט פון א מוסקול — א שטיקעל שמאטע. פון דער הארץ — א צובראכענעם שארבען און פון די נירען — א רינענדיגען טאפ. עם קלייבט זיך אן און פילט אן אלע טהיילען פון דעם קערפער, וועלכע ווערען פארגרעסערט, הויפטזעכליך דער בויך, ברוסט, האלז און געזיכט.

דער מענש ווערט פולער, דיקער, קיילעכדיגער, וואס עם פרעהט איהם זעהר, ווייל די מעהרסטע מענשען זיינען מיט דער פאלשער מיינונג, דאס פעט מיינט געזונט; וואס מעהר וואגן און פעט, אלץ מעהר געזונט. אבוואהל ער פיהלט א ביסעל שווערער, דער אטהעם ווערט קורצער (און אפטמאל גאנץ קורץ), די בלוט-צירקולאציע ווערט געהינדערט, צוליעב דעם וואס די הארץ ארבייט א ביסעל שווערער (און מאנכעס מאל גאנץ שווער, און די בלוט-דרוק ווערט העכער, נאר ער אדער זי קוקט דאך אויס „אזוי געזונט און פיין“ — קיין עין הרע! איז וועמען ארט עם דאן פאר דער הארץ אדער צירקולאציע, דער הויפט איז דאך דאס געזונט!

צוליעב דער געהינדערטער בלוט-צירקולאציע און די אפגע-שוואכטע פונקציאנען פון וויכטיגע ארגאנען צוליעב דער זעלבער אורזאכע, הויבט זיך אן אפשוואכען אויך דער פרייער ארויס-וואורף פון דעם קערפער פון די גיפטיגע שטאפען. די פראדוקטען פון אומבייט איז דעם קערפער, וועלכע הויבען זיך אן אנקלייבען ביסלעכווייז, וואס עם הינדערט נאך מעהר די בלוט-צירקולאציע און פארגיפטעט דעם קערפער אלץ מעהר און מעהר, וואס מען באמערקט ניט באדך, ווייל עם רופט ארויס קליינע אונארדנונגען, ווי: פארשטאפונג, קאפ-שמערצען, פארדייאונגס-אונארדענונג, פארגרעסערטע מאנדלען (טאנסילס), אפט מאל האלדוועהאג, א פארקיהלונג און נאך אנדערע אונאנגענעהמע אונארדנונגען, נאר צוליעב דעם געפינט מען גלייך אן אורזאכע, איין אפענע פענסטער, א צוגרוינט, דער וועטער-אומבייט, אדער גאר אן עין הרע — אויב עם איז א פרוי — ווי קען עם דען אנדערש זיין, אז ערשט נעכטען האט זי אויסגעזעהן אזוי געזונט און פיין?

מען שלאגט אפ כפרות מיט עטליכע דאלאר פאר דאקטאר און אפטייט, מען עסט אויף עטליכע דאזען אייער, עטליכע טעלער

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

זופ מיט געקאכטע הוהן, מען טרינקט אויס א היבשע ביסעל גלעזער הייסע מילך מיט פוטער, מיט האַניק, מיט פייגען, מיט אינגבער און מיט נאָך פיעל זאכען, וואָס די שכנות ראַטען, מען ווערט אַ ביסעל בעסער, מען שטריינגט זיך אָן צו געווינען נאָך עטליכע פונט וואָג אום צו ווערען געזונטער, און מען פאַרגעסט אויף אלעס פאַר אַ וויילע, ביז עטוואָס ערגערס דערמאָנט ניט, אַז מען איז ערנסט קראַנק, וואָס עס טרעפט זיך — גאַנץ אָפט — צו שפעט. פעט איז ניט קיין געזונט, צופיעל פעט איז אַבסאָלוט אומ־געזונט. עס איז בלוין אַ זאַפּאַס פון איבערגעבליבענע נאָהרונגס־שטאַף, וועלכע די נאַטור האָט באַהאַלטען פאַר דעם קערפערס באַ־דערפניש אויף שפּעטער, אויב עס וועט איהם אויספּעלען. — נאָר ביי די וואָס האָבען אָט דעם זאַפּאַס, פּעחלט עס קיינמאַל ניט, און זיי נוצען עס קיינמאַל ניט אויס, נאָר גראַדע פאַרקעהרט, גאַנץ אָפט פאַרגרעסערען זיי אָט דעם זאַפּאַס, אָדער צוליעב דעם וואָס זיי זיינען פיזיש ניט טהעטיג און עסען די ניט־דיכטיגע שפייזען, וועלכע געבען זיי צופיעל פעט־פראָדוצירענדע נאָהרונגס־שטאַפּען; אָדער זיי האָבען אַ צו גוטען אָפּעטיט, וואָס איז דער פּאַקט אין די מעהרסטע פעלע; האָבען ליעב צו עסען פיעלע זאַטיגע, קאַנצענט־רירטע, רייכע שפייזען, ענטוויקלען וואָס ווייניגער טהעטיגקייט און בריינגען אַרײַן אין דעם קערפער נאָהרונגס־שטאַפּען פאַר אײַן מאָהלצײט, מעהר ווי דער קערפער קאָן אויסנוצען פאַר עטליכע טעג. דאַס איז די אורזאַכע פאַרוואָס זיי ווערען אימער דיקער, און זיינען פאַרשקלאַפט פאַר זייער גאַנצען לעבען אַרומצוטראַגען אַ שווערען פעקעל מיט נאָהרונגס־שטאַף אין זייער קערפער, וועלכע זיי קאַנען און דאַרפען קיינמאַל ניט אויסנוצען און וועלכער איז מעהרסטענטהײלס דער הויפט־פאַקטאָר אויף צו פאַראַורזאַכען קראַנקהײט.

דער מענש דאַרף האָבען זעהר ווייניג נאָהרונגס־שטאַף, איבערהויפּט די פּראָטעיִן־ענטהאַלטענדע שפייזען, — אויף צו האַלטען דעם קערפער אין אַ נאַרמאַלען געזונטען צושטאַנד, איבער־הויפּט ווען ער טהוט ניט קיין שווערע פיזישע אַרבייט און ענט־וויקעלט ניט קיין גרויסע טהעטיגקייט. געוועהנליך ווען אַ מענש אַרבייט שווערע פיזישע אַרבייט דאַרף ער מעהר נאָהרונגס־שטאַפּען,

געזונט און שפייז

איבערהויפט די קראפט און ענערגיע-שאפענדע קארבאהידרייטס, ד. ה. קראכמאל און צוקער ענטהאלטענדע שפייזען. אבער ווען דער מענש רוהט און ענטוויקעלט ניט קיין טהעטיגקייט, דארף ער עסען גרינגע שפייזען און ניט פיעל, ווייל די נאהרונגס-שטאפען, וועלכע געהען ניט אריבער אין מוסקול-טהעטיגקייט, זיינען נוצלאז, איבע-ריג, און פאראורזאכען פארשטאפונגען און פונקציאן-אונארדענונגען.

אין דער טיערען-וועלט איז עס א געווענהליכע זאך און יעדער פארמער ווייסט עס און היט עס אָפּ, אז ווען די טיערען אַרבייטען קריגען זיי צוויי מאל מעהר שפייז ווי ווען זיי רוהען, און אויב מען היט עס ניט אָפּ בריינגט עס שעדליכע רעזולטאטען.

דער מענש טהוט גראַדע פאַרקעהרט. ווען ער אַרבייט, האָט ער ניט קיין צייט אָפּצוגעבען זיך מיט דעם עסען, נאר ווען ער איז ניט פאַרנומען, יום-טובים, אָדער וואַקאַציע-צייט, פאַרוזכט ער צו ענטוויקלען וואָס ווייניגער טהעטיגקייט און עסט וואָס מעהר, וואָס רייכערע און מעהר קאַמפּליצירטע שפייזען, אום צו געווינען וואָס מעהר געזונט, ניט וויסענדיג דאַס געזונט ווערט געשאַפּען נאַר פון די אויסגענוצטע נאהרונגס-שטאפען, ד. ה. פון די וועלכע געהען אַריבער אין מוסקולאַר טהעטיגקייט, און ניט פון די וואָס וואַלגערען זיך אַרום אין דעם קערפּער און, אין בעסטען פאַל — לייגען זיך אָפּ אַלס פעט, און הינדערען די נאַרמאַלע פונקציאָנען פון דעם קערפּער.

די טיערען, ווען זיי ווערען קראַנק, הערען זיי גלייך אויף צו עסען. איהר קאנט עס באַמערקען אויף אייער קאַץ אָדער הונט. דער מענש אַבער, ווען ער ווערט קראַנק און זיין קראַפט און טהעטיגקייט זיינען אויף דער נידעריגסטער שטופע, און די פאַר-דייאונגס-פונקציאָנען זיינען זעהר אַפגעשוואַכט, אָדער אינגאַנצען פאַראַלזירט, און די נאַטירליכע קרעפטען פון דעם קערפּער שטרענג-גען זיך אַז און פאַרוזכען אַרויסצואוואַרפען פון דעם פאַרגיפטעמען קערפּער די גיפטיגע שטאפען פון דער קראַנקהייט, אויך די וואָס האַבען זיך אַנגעקליבען אין דעם קערפּער פאַר אַ לענגערער צייט און האַבען פאַראורזאכט די קראַנקהייט, גיט מען איהם וואָס ריי-כערע, נאַרהאַפטיגערע שפייזען, ווי אייער, שטאַרקע זופּ, אַ שטיי-

געזונט און שפייז

קעלע הוהן מיט ווייסע חלה, אויף צו אונטערהאלטען די קרעפטען. — ווי מען דיינקט.

נאך אום צו פארדייען דיזע שפייזען, מוזען זיך די פאר-דייאונגס-ארגאנען אנשטריינגען אום צו ענטוויקלען א געוויסע טהע-טינקייט, צוליעב וואס עס פאדערט זיך א געוויסע אויסנאכע פון דעם קערפערס ענערגיע און קראפט, וואס עס קאן ניט געטהאן ווערען אהן שאדען, ווען דער קערפער און פארדייאונגס-ארגאנען זיינען אין אן אפגעשוואכטען צושטאנד. דערפאר קאן די שפייז ניט פארדייעט ווערען, ווערט פאנאנדערגעפאלען אין דעם נאהרונגס-קאנאל און שאפט גיפטיגע שטאפען, וועלכע פארניפטיגען דעם קער-פער נאך מעהר, וואס עס פאדערגערט די קראנקהייט און הינדערט דעם נאטירליכען ווידערשטאנד פון דעם קערפער און די שטרעבונג ארויסצואווארפען פון זיך די גיפטיגע שטאפען, וואס האבען פאר-אורזאכט די קראנקהייט און די טאקסינס, — דעם פראדוקט פון דער קראנקהייט.

אין דעם זעלבען פאל, א ביסעלע פרישע זאפטיגע, זויערע פרוכט, אדער פרוכט-זאפט, פרישט אפ די פארשמאכטע ליפען פון דעם קראנקען, פאדערט ניט קיין אנשטריינגונג פון די פארדייאונגס-ארגאנען, ניט מעהר ווי גענוג נאהרונג וויפיעל דער קראנקער דארף האבען — (ער דארף גארניט), און דערצו העלפט עס נאך צו גייטראליזירען די פיעלע זויערקייטען אין דעם קראנקען קערפער און פארנערסערט די אפפיהרונגס-קראפט פון דעם קערפער, מיט וואס עס העלפט צו היילען די קראנקהייט.



XVI

אום צו זיין געזונד.

אום צו זיין געזונט, מוז מען נאכפאלגען די פאלגענדע רע-
געלען, וועלכע זיינען נויטיג אויף צו ענטוויקלען דאס געזונט און
פארהיטען זיך פון קראנקהייט.

היט זיך מיט דעם עסען. עסט איז דער ריכטיגער צייט, די
ריכטיגע שפייווען, ריכטיג צוזאמענגעשטעלט און גוט געבאלאנסט.
דאס עסען איז דער הויפט-קוואל פון לעבען.

עסט ניט ווען איהר זייט ניט הונגעריג, עסט ניט צופיעל
פאר איין מאל, איילט זיך ניט ווען איהר עסט, און קייט גוט איבער
אייערע שפייווען, ווייל אייער פארדייאונגס-פראצעס הויבט זיך אן
איז מויל, ניט איז מאנען, דורך דעם פראצעס פון קייען און די
ווירקונג פון דער סלינע (סאליווא), וועלכע האט א פארדייאונגס-
קראפט פאר די שפייווען וועלכע ענטהאלטען קראכמאל. עס איז
בעסער הונגערען פאר א וויילע — דאס וועט אייך ניט שאדען —
איידער אראפשלינגען א מאהלצייט איילענדיג, ווייל דאס וועט
אייך געוויס פארשאדען.

געוואוינט זיך צו עסען צוויי מאהלצייטען א טאג, און
א ביסעל פרוכט (זויערע און זיסע) פאר פריהשטיק, ווייל איהר
האט נאך ניט אויסגענוצט די נאהרונג וואס איהר האט גענומען
מיט אייער מאהלצייט לעצטען אווענד, און איהר דארפט ניט מעהר.
עסט ניט צווישען די מאהלצייטען — עס איז אן אומגעזונטע
געוואוינהייט. עסט ניט די אומנאטירליכע זיסקייטען — עס זיינען
דא אזוי פיעל געשמאקע, זיסע פרוכט אלערליי, וועלכע זיינען נויטיג
פאר דעם געזונט.

קאמבינירט אייערע מאהלצייטען אזוי, אז האלב פון אייערע
שפייווען זאלען בעשטעהן פון רויע סאלאטס, פון נארטענרינגס, און
פון פרישע פרוכט, און די איבריגע האלב — פון געקאכטע גרינס,

געזונט און שפייז

געבאלאנסט מיט ניס, מילך, קעז אָדער אייער (איינע פון די שפייזען און ניט צופיעל). עסט ניט קיין צופיעל געריכטען און צופיעל צוזאמענמישונגען אין יעדער געריכט, עס איז שווער צו פארדייען און אומגעזונט.

עסט ניט ווען איהר זייט זעהר מיער, אויפגערגנט, אָדער ווען איהר פיהלט ניט גוט, — איהר וועט עס ניט קענען פארדייען. נאָר אויב איהר דענקט אז איהר מוּזט עפעס עסען, עסט אַ ביסעל זאָפֿ-טיגע פרוכט, אָדער טרונקט אויס אַ גלאָז פרוכט־זאָפֿט (וויינטרוי־בער־זאָפֿט, עפֿעל־זאָפֿט, אפֿעל־זאָפֿט, אָדער גרייפֿפֿרוכט־זאָפֿט מיט אַ ביסעל האַניג) — דאָס איז נאָרהאַפֿטיג און ווערט גרינג פארדייעט.

אַ ביסעל הונגער וועט אייד קיינמאל ניט שאַדען; פאַרקעהרט, מאַנכעס מאל, ווי אין די אויבער־דערמאָנטע אומשטענדען, וועט עס אייד פיעל גוטס טהאָן, אָבער צופיעל עסען וועט געוויס פאַרשאַדען. עסט ניט קיין שווערען מאַהלצייט דורך אייערע אַרבייט־שטונדען, ווייל דער פאַרדייאַונגס־פּראָצעס פאַדערט ענטוויקלונג פון אַ גרויסער טעטיגקייט פון די פאַרדייאַונגס־אַרגאַנען, און אַז מען אַרבייט אין דער זעלבער צייט נוצט מען אויס די קראַפֿט וואָס דער מאַגען פאַדערט צוליעב דער אַרבייט, און דערמיט הייַ-דערט מען דעם פאַרדייאַונגס־פּראָצעס (און מאַנכעס מאל די אַר־בייט אויך). עסט דעם גרעסערען מאַהלצייט נאָך דער אַרבייט.

טרינקט ניט קיין וואַסער ווען איהר עסט — איהר צופיהרט די פאַרדייאַונגס־פּלייסיגקייט אין דעם מאַגען און שוואַכט דערמיט אַפ די פאַרדייאַונגס־קראַפֿט. איבערהויפֿט איז אומגעזונט צו טרינקען אייז־וואַסער, ווייל אויסער דעם וואָס עס שוואַכט אַפ די כּע־מישע פאַרדייאַונגס־קראַפֿט פון דער פאַרדייאַונגס־פּלייסיגקייט אין דעם מאַגען, שוואַכט עס אויך אַפ די פיזישע פאַרדייאַונגס־קראַפֿט פון דעם מאַגען זעלבסט מיט דעם, וואָס עס קיהלט אַפ די טעמ־פּעראַטור אין דעם מאַגען — גראַדע ווען עס דאַרף זיין הויער, אום בעסער צו פאַרדייען דעם עסען. וואַסער דאַרף מען טרינקען ניט ווייניגער ווי אַ האַלבע שטונדע פאַר דעם עסען און אַרום צוויי שטונדען נאָך דעם עסען.

געווענהליך, ווען מען איז זעהר דורשטיג, דאַרף מען זיך ניט

געזונט און שפייז

אפואגען פון א טרונק וואסער. נאר פיעלע מאכען זיך א גע-
וואוינהייט צו טרינקען פיעל וואסער דורך דעם מאהלצייט, דענקענ-
דיג דאס עס איז זעהר געזונט. וואסער איז נויטיג פאר דעם גע-
זונט. טרינקט א גלאז הייסע וואסער מיט עטליכע טראפען לימע-
נע-זאפט אין דער פריה, באלד ווי איהר שטעהט אויף און איידער
איהר געהט שלאפען: טרינקט דורכ'ן טאג וויפיעל איהר דארפט.
א גלאז קאלטע וואסער, נאר ניט מיט איין, פרישט אפ און ער-
וועקט דעם מאגען צו גרעסערע טהעטיגקייט. נאר אויב איהר האט
צופיעל זויער אין מאגען, אדער „הארץ-ברענונג“, טרינקט ניט קיין
קאלטע וואסער — טרינקט א גלאז הייסע.

טרינקט ניט קיין קאווע, טהעע, ביער אדער שנאפס. עס איז
אומגעזונט פאר געזונטע און זעהר שעדליך ווען מען איז שוין ניט
אינגאנצען געזונט; עס איז א גיפט וועלכער ווירקט אויפרייצענדיג
אויף דער נערווען-סיסטעם און פיהרט צו פיעלע אונארדענונגען
און קראנקהייטען.

רויבערען איז זעהר אומגעזונט. עס פארניפטעט די בלוט-
צירקולאציע, עס בריינגט שאדען צו די לונגען און הארץ און רעגט
אויף די נערווען-סיסטעם. געוואוינט זיך אפ דערפון און פארהיט
אייער קינדער. עס וועט אי איד, אי זיי פארהיטען פון פיעלע אונ-
אנגענעמע פאסירונגען און קראנקהייטען.

זעהט אז אייער שפייז וואס איהר עסט זאל אויסגענוצט ווערען
איז אייער קערפער און זאל אריבער אין מוסקול-טהעטיגקייט.

נאהרונגס-שטאף וואס ווערט ניט אויסגענוצט אין מוסקול-
טהעטיגקייט איז אומגעזונט. אין בעסטען פאל, לייגט זיך עס אפ
אלס פעט, נאר איז די מעהרסטע פעלע פארלייגט עס זיך אין דעם
קערפער און שאפט פארשטאפונגען און קראנקהייט. אויב אייער
באשעפטיגונג איז א זיצענדיגע אדער אזא וואס פאדערט ניט קיין
פיזישע טהעטיגקייט, מוזט איהר ענטוויקלען א פיזישע טהעטיג-
קייט אם ווייניגסטען צוויי מאל אין טאג, ווען איהר געהט צו דער
ארכייט דורך א לאנגען און פעסטען שפאציר מיט א גוטער בא-
ווענונג פון אייערע הענט און די אויבערשטע טהייל פון דעם קער-
פער, און אויך א ביסעל פיזישע איבונגען (גימנאסטיק) אין דער
פריה און אין אווענט, ווען איהר שטעהט אויף און ווען איהר געהט

נעזונט און שפייז

שלאפען — פאר א 10 אדער 20 מינוטען — דאס פארגרעסערט די בלוט-צירקולאציע און בריינגט א גרעסערען בלוט-שטראם אין אלע טהיילען פון דעם קערפער, וואוהיז עס בריינגט אריין מעהר נאהרונג, געזונט און לעבען, און איז דער זעלבער צייט טראגט עס ארויס אלע אפפאל-פראדוקטען פון די ווייטסטע ווינקעלאך פון דעם קער-פער אין א פיעל גרעסערער מאס, וואס עס האלט איהם אין א געזונטען צושטאנד.

האלט אייער קערפער ריזן פון אויסווייניג דורך נעהמען א באד (ניט צו הייס), און ריינע וועש, און אויך פון אינווייניג — מאכענדיג א קליסטיר (סירינדזש) פון ריינע ווארימע וואסער, אנט-שטאט צו נעהמען אן אפפיהרונג, אויב איהר האט ניט אייער שטול-פאנג פיינסטליך און גוט אלע טאג.

נעהמט א „לופט-באד“ פאר עטליכע מינוט יעדען פריה-מארגען און נאכט, ווען איהר שטעהט אויף פון בעט און ווען איהר געהט שלאפען. ד. ה. טהוט זיך אויס אינגאנצען נאקעט (שעהמט זיך ניט) און רייבט אויס אינגאנצען די לייב מיט טרוקענע הענט גוט און שטארק, איבערהויפט די פלייצע און דעם בויך, ביז עס ווערט רויט, ביסלעכווייז. געוואוינט זיך צו אפרייבען די לייב מיט קאלטע וואסער, און נאך א ביסעלע שפעטער אויך צו א קאלטער שפריצבאד (שאוער), נאך וועלכען מען דארף זיך גוט ארומווישען מיט א גראבען טערקישען האנטוד און נאך דעם גוט אויסרייבען מיט די הענט. דאס פארשטארקט די בלוט-צירקולאציע, רופט ארויס א גרעסערען אומבייט אין דעם קערפער, פארגרעסערט די טהעטיגקייט פון דעם אפפאל-ארויסוואורף פון דעם קערפער, איבערהויפט דורך דער הויט, און בארוהיגט און פארשטארקט די נערווען סיסטעם, — עס וועט אויך געבען א רהיגערען שלאף און א בעסערע פארדייאונג.

שלאפט ניט ווייניגער פון 8 שטונדען א נאכט. מען מוז געבען דער נערווען-סיסטעם א גוטען אפרוה, אום די וויכטיגע אר-בייט אין דעם קערפער זאל קאנען אנגעהן אין א נארמאלען, גע-זונטען צושטאנד, און דער מענש זאל קאנען ענטוויקלען זיין טעג-ליכע טהעטיגקייט אהן שאדען צום קערפער.

טהוט זיך ניט אן צו ווארעם. זייט וואס מעהר אויף דער

געזונט און שפייז

פרישער לופט. לופטיגט וואס אפטער אייער הויז, בעטגעוואנט. נאכט־קליידער און איבערהויפט דעם צימער וואו איהר שלאפט. שלאפט ביי אן אפענעם פענסטער, האט ניט מורא פאר פארקיהד לונג — פארקיהלונג קומט ניט פון פרישער לופט — פארקעהרט, דאס וועט אייד פארהיטען פון פארקיהלונג און נאך פיעלע אנדערע קראנקהייטען.

זוכט וואס מעהר זונענשיין. קיינע לעבעדיגע באשעפענישען און זאגאר פלאנצען קאנען ניט לעבען און וואקסען אהן זונענשיין. פרישע לופט און זונענשיין וועט פארלענגערען אייער לעבען, וועט אייד פארשפארען דאקטאר־ און אפטייק־אויסגאבען, און איהר וועט דערפון האבען פיעל מעהר פארגעניגען.

א נאטירליכער, נארמאלער לעבען און ריכטיגע געזונטע עסען, מיט א מאס, — שאפט געזונט און קראפט; א ניט־נאטירליכער לעבען און עסען אהן א מאס, בריינגט קראנקהייט, אזוי זיכער ווי נאכט קומט נאך טאג. עס רופט זיך ניט אפ מיט אמאל באלד, נאר עס מוז זיך אפרופען. אז מען זינדיגט געגען די געזעצען פון דער נאטור, ווערט עס ניט געשיינקט, מען מוז באצאהלען שטראף. נאר אייניגע כאפען זיך פריהער און באצאהלען א קלענערען שטראף, אנדערע זינדיגען מעהר און באצאהלען אפטמאל גאנץ טייער. זארג, צאָר, אויפרעגונג און צופיעל אַנשטריינגען דער נערווען־סיסטעם, פארגיפטעט די בלוט, רעגט אויף די נערווען־סיסטעם און צו־שמערט דעם געזונט, און געזונט איז אן איידעלע זאך — וואָס עס איז זעהר גרינג צו צושטערען, נאָר זעהר שווער צו קריגען צוריק, און מעהרסטע טהייל גאנץ אונמעגליך.
היט עס בעסער! עס איז צו טייער!



XVII

וויפיעל נאהרונג דער מענש דארף האַבען.

וויפיעל נאהרונג דער מענש דארף האַבען פאַר זיין טעגליכען געברויד ווענדט זיך הויפטזעכליך פון דער נאַרמאַלער וואַג און פיזישער טהעטיגקייט פון דעם מענשען.

איינער וואָס אַרבייט פיזישע אַרבייט דאַרף מעהר און קאַז פאַרטראַגען מעהרער און רייכערע שפּייזען ווי דער וואָס טהוט לייכטערע אַרבייט, אַדער וואָס אַרבייט גאַרניט.

די נאהרונגס־ווערטע פון שפּייז ווערט אַפּגעשאַצט נאָך דעם אינהאַלט פון די נאהרונגס־שטאָפּען, און די קראַפּט, ענערגיע און וואַרימקייט, וואָס עס קאַז ענטוויקלען אין דעם קערפּער, און ווערט אויסגעדריקט אין קאַלאָריס.

1 גראַם קאַרבאָהידרייטס גיט אַרום 4 קאַלאָריס
1 גראַם פּעט — — — גיט אַרום 9 קאַלאָריס
1 פּראַטעיַן — — — גיט אַרום 4 קאַלאָריס

אַבוואַהל די אויפגאַבע פון פּראַטעיַן איז גיט אויף צו ענט־וויקלען ענערגיע און הויז, נאָך אויף צום אויפבויען צעלען און גע־וועבען אין דעם קערפּער, דאָך ווען עס בלייבט איבער און עס ווערט אַפּגעבראַכען פון דער פאַרבינדונג און אַריבערגעפיהרט אין אַז אַנדער סובסטאַנץ, קען עס דאָן פאַרנוצט ווערען פאַר דעם צוועק.

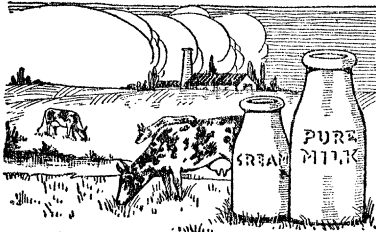
אַזוי ווי פּראַטעיַן דאַרף מען האַבען פאַר ערוואַקסענע, הויפּט־זעכליך אויף צו פאַרריכמען די אויסגענוצטע צעלען אין די גע־וועבען פון דעם קערפּער (קינדער דאַרפען פּראַפּאַרציאַנעל מעהר), ווענדט זיך די קוואַנטיטי פון דעם טעגליכען באַדערפעניש פון פּראַטעיַן אין דעם קערפּער הויפטזעכליך פון דעם געוואוקס און נאַרמאַלען וואַג פון דעם קערפּער.

נ ע ז נ ט א ו ן ש פ י י ז

נאך פראפ. טשיטענדעו, דארף מען פאר יעדען פונט נארמאלע וואג (דאס הייסט, וויפיעל מען דארף וועגען נארמאל) פון דעם מענשעו, 1.5 קאלאריס. מענשען וואס טהוען ניט קיין שווערע אר-בייט קענען אויסקומען מיט האלב דערפון.

נאך פראפ. א. פישער און ל. פיסק, דארף א ריכטיג געבא-לאנסטע דייעטע זיין אזוי צונויפגעשטעלט, דאס פון דער גאנצער צאהל קאלאריס זאל זיין 10 פראצענט פראטעיין, 25 פראצענט פעט, און 65 פראצענט קארבאהידרייטס קאלאריס. זעהר זעלמען מען זאל דארפען מעהר פון 3000 קאלאריס פאר'ן מעגליכען געברויד.

פון די פאלגענדע טאבעלעס קענט איהר גרינג אויסגעפינען, וויפיעל קאלאריס מען דארף האבען אין א נארמאלער דייעטע, וועלכע און וויפיעל נאהרונגס-שטאף מען דארף אום צו קריגען די נויטיגע צאהל קאלאריס.



געזונט און שפייז

טאבעלע נומער 4.

פאר די נארמאלע וואג נאך דער הויך און עלטער פאר מענער
ווי עס איז אנגענומען געווארען פון דער אסאסיאציע פון
לעבענס פארזיכערונגס קאמפאניס.

65	60	55	50	45	40	34	30	25	15	יארען פון	
69	64	59	54	49	44	39	34	29	24	ביז	
הויך											
פונם אינג פונט											
130	131	134	134	134	133	131	128	125	120	0	5
132	134	136	136	136	134	131	129	126	122	1	5
135	137	138	138	138	136	133	131	128	124	2	5
140	140	141	141	141	139	136	134	131	127	3	5
143	144	145	145	144	143	140	138	135	131	4	5
147	148	149	149	147	146	143	141	138	134	5	5
151	153	153	153	151	150	147	145	142	138	6	5
156	158	158	158	156	155	152	150	147	142	7	5
162	163	163	163	161	160	157	154	151	146	8	5
168	168	168	167	166	165	162	159	155	150	9	5
174	174	173	172	171	170	167	164	159	154	10	5
180	180	178	177	177	175	173	169	164	159	11	5
185	185	183	182	183	180	179	175	170	165	0	6
189	189	189	188	189	186	185	181	177	170	1	6
192	192	194	194	196	194	192	188	184	176	2	6
196	196	198	201	204	203	200	195	190	181	3	6

געזונט און שפייז

טאבעלע נומער 5.

פאר די נאָרמאלע וואָג נאָך דער הויך און עלטער פאר פרויען
ווי עס איז אָנגענומען געוואָרען פון דער אַסאָסיאציע פון
לעבענס פארזיכערונגס קאָמפאַניס.

60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	יאָרען פון ביז 19
64	59	54	49	44	39	34	29	24	19	19
										הויך פּוּם, אינ, פּוּמ
126	128	128	125	122	119	117	115	113	111	11 4
129	131	130	128	125	122	119	117	114	113	0 5
132	134	133	131	128	124	121	118	116	115	1 5
136	137	137	134	132	127	123	120	118	117	2 5
140	141	141	138	135	131	127	124	122	120	3 5
144	145	145	142	138	134	130	127	125	123	4 5
148	149	149	147	143	139	135	131	128	125	5 5
152	153	153	151	146	143	139	135	132	128	6 5
155	156	157	154	150	147	143	139	135	132	7 5
160	161	161	158	155	151	147	143	140	136	8 5
165	166	166	163	159	155	151	147	144	140	9 5
162	170	170	167	163	159	155	151	147	144	10 5

פאר די נארמאלע וואג און צאמל קאמפאזיציעס פון דארף פענליך.

פאר די נארמאלע וואג און צאמל קאמפאזיציעס פון דארף פענליך.

פאר די נארמאלע וואג און צאמל קאמפאזיציעס פון דארף פענליך				פאר די נארמאלע וואג און צאמל קאמפאזיציעס פון דארף פענליך					
פארמאט	פארמאט	פארמאט	פארמאט	פארמאט	פארמאט	פארמאט	פארמאט		
פארמאט	פארמאט	פארמאט	פארמאט	פארמאט	פארמאט	פארמאט	פארמאט		
1790	1074	537	179	119	1970	1182	591	197	131
1830	1098	549	183	122	2000	1200	600	200	133
1860	1116	558	186	124	2040	1224	612	204	136
1910	1146	573	191	127	2100	1260	630	210	140
1970	1182	591	197	131	2150	1290	645	215	143
2010	1206	603	201	134	2210	1326	663	221	147
2090	1254	627	209	139	2280	1368	684	228	152
2150	1290	645	215	143	2360	1416	708	236	157
2210	1326	663	221	147	2430	1458	729	243	162
2270	1362	681	227	151	2510	1506	753	251	167
2320	1392	696	232	155	2600	1560	780	260	173
2390	1434	717	239	159	2690	1614	807	269	179
					2780	1668	834	278	185
					2880	1728	864	288	192
					3000	1800	900	300	200

געזונט און שפיין

טאבעלע נומער 7, פאר קינדער
די הויך און וואָג און די צאָהל קאלאָארים וויפיעל
מען דאַרף טעגליך

אי נגל אד				מיי דל אד			
זאלארים	וואָג פונט	הויך אינמשעם	עלטער	קאלארים	וואָג פונט	הויך אינמשעם	עלטער
1000	41	41	5	950	39	41	5
1050	45	43	6	1000	43	43	6
1100	49	45	7	1050	47	45	7
1175	53	47	8	1125	52	47	8
1250	59	49	9	1200	57	49	9
1325	65	51	10	1275	62	51	10
1400	70	53	11	1350	68	53	11
1475	76	55	12	1425	78	55	12

פרטים	194	18.9	19.4	48.5	29.0	1.32
גורמים	0.0	18.9	19.4	48.5	29.0	1.32
2 1/2	0.5	15.6	16.9	50.7	33.6	0.26
3	1.3	26.0	26.2	91.7	—	—
3 1/2	1.2	11.3	12.6	50.4	28.6	0.40
4	5.0	21.8	21.8	87.2	—	—
4	0.	26.0	26.4	101.6	—	—
4	0.5	13.5	14.9	74.5	38.2	0.38
5	0.9	15.1	15.1	75.5	—	—
5	0.0	15.1	15.1	75.5	—	—
5	0.	20.0	24.8	124.0	—	—
5	2.2	25.7	28.8	100.6	32.4	0.07
3 1/2	1.6	12.	33.5	116.5	—	—
3 1/2	20.0	16.5	18.5	74.	25.6	0.25
4	1.3	23.5	25.1	100.	—	—
4	7.0	9.0	10.8	80.4	30.	0.38
4	1.8	19.5	22.8	57.0	34.6	0.70
2 1/2	1.2	16.7	21.5	105.5	30.0	0.45
5	1.2	22.5	25.3	126.5	"	"
5	1.8	90.0	100.0	100.0	"	"
1	6.0	82.0	100.0	200.0	—	—
1	13.0					

מיליון 1,000 פרויטן		מיליון פרויטן שפוי		מיליון פרויטן שפוי		מיליון פרויטן שפוי		מיליון פרויטן שפוי		מיליון פרויטן שפוי		מיליון פרויטן שפוי		מיליון פרויטן שפוי		מיליון פרויטן שפוי		מיליון פרויטן שפוי	
מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון	מיליון
—	—	287.5	57.5	5.3	49.3	2.9	4	מבטענע זייערע	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
0.3	45.0	74.6	37.3	5.1	12.4	19.9	2	מען פרישער	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	112.0	112.0	9.0	85.0	18.0	1	מען האלאנדער	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	219.0	73.0	29.0	26.0	18.0	3	מיל איווער	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	336.0	84.0	24.0	45.0	15.0	4	מיל בראמען	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	252.0	63.0	25.0	33.0	5.0	4	מיל לעטום און מאאנען	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	165.2	41.3	30.0	10.5	1.3	4	מיל טאמייטאם	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	246.0	82.0	37.0	33.8	11.0	3	מיל מען הייבישען	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	321.0	107.0	37.0	57.0	13.0	3	מיל מען האלאנדער	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	270.3	90.1	53.6	30.5	6.0	3	מיל פיניען	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	337.2	112.4	70.6	38.6	2.3	3	מיל איינגעמאכט (רושעם)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	211.5	105.7	74.9	24.0	6.8	2	מיל פון נאנצע זייערע	5	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	241.6	120.8	94.2	14.2	12.4	2	מיל אויפגעשלאגען (ספארדזש קייט)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	253.2	126.6	96.1	15.5	15.0	2	מיל אויפגעשלאגען, מיל נים	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
—	—	362.4	120.8	94.2	14.2	12.4	3	מיל איינגעמאכט (רושען ראט)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

138.0	69.	36.0	28.0	5.0	2	מארת מיט באנאמעס (שאולס-קייט) —
198.8	99.4	36.0	58.0	5.4	2	מארת מיט ווייטע יאגראס (סמראבעריים)
200.0	100.0	54.0	41.0	5.0	2	מארת פשאקאפלאר איבערנעלייגט —
200.0	100.0	65.0	30.0	5.0	2	מארת קאמאנימ, איבערנעלייגט —
327.5	65.5	45.0	18.	2.5	5	פלארען מיט פפעל —
308.0	61.6	43.0	15.0	3.5	5	פלארען מיט שווארצע יאגראס —
321.0	64.2	44.0	16.0	4.2	5	פלארען מיט וויינישעל —
270.8	67.7	38.7	26.9	2.1	4	פלארען מיט לימענע-קרוים —
242.8	60.7	31.3	23.0	6.4	4	פלארען מיט קאמאנימ און קרוים —
208.8	52.2	30.5	16.8	4.9	4	פלארען מיט קירבעס (פאמפאזי-פאר) —
141.2	35.3	24.8	7.3	3.2	4	פלארען מיט ראזשינקעס —
295.6	73.9	48.5	22.0	3.4	4	פלארען מיט פרוכט —
231.2	57.3	35.0	21.0	1.8	4	פלארען מיט פרוכט — (ווארעניע דיזשעלי)
53.0	53.0	57.0	0.	1.0	1	מאזילינעס (ראספבעריים) —
54.0	54.0	52.	1.0	1.0	1	ווייטע יאגראס (סמראבעריים) —
68.	68.0	68.0	0.	0.	1	עפעל —
91.2	91.2	90.0	—	1.2	1	פארצעקעס (קארלענסס) —
77.2	77.2	75.0	1.0	1.2	1	וויינישעל (טישעריים) —
66.3	66.3	65.0	1.0	0.38	1	ברוסניגע (קראנבעריים) —

אין 1,000 פרויטן וואסען פון יעדן שטיק פארקויפן און איינען	אין 1,000 פרויטן קויפן	ד' שפויטען					
		מאנאט פארקויפן	מאנאט קויפן	מאנאט פארקויפן	מאנאט קויפן	מאנאט פארקויפן	
—	85.0	85.0	85.0	0.	0.	1	אפעליצין (מאראנדזש)
—	78.0	78.0	78.0	—	—	1	לימענע
—	210.0	52.5	25.0	25.0	2.5	4	פולנסטראפס איין קרים (מאראזשענע)
—	250.8	62.7	25.7	33.5	3.5	4	איין קרים וואנילא (מאראזשענע)
—	175.5	58.5	30.5	23.0	5.0	3	פולרינג טשאקאלאד
—	194.0	97.0	66.7	23.0	7.2	3	פולרינג טייטלען
—	164.1	54.7	34.7	15.3	4.7	3	פולרינג פיינען
—	148.5	49.5	26.4	18.6	4.5	3	פולרינג עפעל-טאפאקא
—	138.0	56.0	30.0	22.0	4.2	3	פולרינג ריין מילק ראזשוקעס
—	215.0	43.0	25.0	12.0	6.0	5	קאסמארל, ברויט-פולרינג
—	159.0	31.8	15.0	11.8	5.0	5	קאסמארל פולרינג
0.91	142.8	95.2	94.7	0.	0.5	1½	האניג
—	110.0	110.0	110.0	—	—	1	קוקער
—	96.6	96.6	96.6	—	—	1	מייפעל עוקער
—	124.5	83.0	83.0	—	—	1½	מייפעל סירופ
—	103.8	51.9	48.7	0.4	2.8	2	מארמלעלאד פון פיינען

ג ע ט ר ע נ ט ע										
1.02	64.0	164.8	20.6	5.8	11.0	3.8	8	מילך	---	---
---	---	164.8	20.6	5.8	11.0	3.8	8	זייער-מילך	---	---
---	---	66.8	7.10	2.8	1.3	3.0	8	פוטער-מילך	---	---
---	---	285.0	35.0	10.0	21.0	4.0	8	מישאקטאטאר מיט מילך	---	---
---	---	197.2	23.4	10.0	9.5	3.9	8	קאטא מיט מילך	---	---
---	---	11.65	1.45	1.25	0.1	0.1	8	קאווע, שווארצע	---	---
---	---	---	---	---	---	---	---	קאווע מיט קרים (סלידוקעם)	---	---
---	---	85.6	10.75	0.65	6.8	3.0	8	קאווע פון פרוכט אדער קערנעס	---	---
---	---	10.4	1.3	1.0	0.2	0.1	8	(סיליאץ)	---	---
---	---	83.2	10.4	0.60	6.8	3.0	8	קאווע פון פרוכט מיט מילך	---	---
---	---	167.2	20.9	5.8	11.2	3.9	8	קאווע פון פרוכט מיט קרים	---	---
---	---	9.6	1.2	1.0	0.1	0.1	8	מלוי	---	---
---	---	190.4	23.8	23.8	0.	0.	8	וויינימלדיגע-זאפט	---	---
0.06	20.0	203.	101.5	91.5	2.7	2.5	2	טייטלען	---	---
3.73	65.0	45.6	11.14	8.6	1.6	1.2	4	יאגערעם, ווייטע (סטרענעריים)	---	---
---	---	98.0	24.5	24.5	1.6	0.	4	יאגערעס-זאפט, ווייטע	---	---
---	---	198.0	44.5	44.5	0.	0.	4	יאגערעס-סאפט, ווייטע	---	---
0.05	42.2	64.0	16.0	14.8	0.	1.2	4	מאזליגעס, ווייטע	---	---
---	---	94.8	23.7	23.7	0.	0.	4	מאזליגעס-זאפט	---	---

0.94	37.0	80.1	26.7	25.8	0.3	0.6	3	פלווימני, טורקווענע, זעקאכטע (ארוז צוקע)
0.60	40.0	100.6	100.6	88.8	8.8	3.0	1	ראזשניקעס
0.28	75.0	50.4	8.3	7.5	0.5	0.3	6	קאוואז (וויזאמערעלא)
0.32	65.0	48.0	5.6	5.3	—	0.3	9	קאנזאלאמא
0.04	39.0	194.5	38.9	22.0	9.1	7.8	5	גארטען-פארענע
2.94	86.5	107.5	21.3	3.8	15.0	2.5	5	ארביט, גרינע
—	—	107.5	21.5	5.0	14.0	2.5	5	אספארטאניס (כפארזע) מיט פוטער
1.40	100.0	15.	5.0	3.6	0.5	0.9	3	אספארטאניס מיט קלייטסאס
1.25	70.0	33.48	8.37	7.12	0.81	1.44	4	אונערקעס
—	—	213.	71.0	38.0	26.0	6.6	3	איי-פעלענט (פאטלאזשא)
—	—	101.5	76.0	5.0	69.1	2.0	1½	איי-פעלענט, זעפערענעס
0.01	45.0	210.0	52.5	30.0	12.5	10.0	4	אויף-בערטיצען (מאסלינעס)
—	—	284.4	58.6	33.0	15.0	10.0	4	בעבלעאר, פלאטשיונע (לייטאר-בינס)
0.14	54.0	90.0	22.5	17.0	0.8	4.7	4	בעבלעאר, פלאטשיונע, זעבראטענע
—	—	92.7	30.9	21.38	1.5	8.1	3	בעבלעאר, שווארצע (קירני בינס)
.19	38.0	20.4	5.1	3.6	0.3	1.2	4	בעבלעאר, געלע (וואקס בינס)
0.05	75.0	54.5	10.9	5.0	2.9	3.0	5	בעבלעאר איז די סטרוקעס (ספרינג בינס)

ד ש ו י ו ע ו	מספר המסמך	מספר המסמך	מספר המסמך	מספר המסמך	מספר המסמך	מספר המסמך	מספר המסמך	מספר המסמך	מספר המסמך	מספר המסמך	מספר המסמך	בין 1,000 פרויט		מספר המסמך	
												מספר המסמך	מספר המסמך		
בירוקים	3	2.7	0.3	8.6	11.6	26.0	88.0	0.26	88.0	26.0	88.0	0.26	88.0	26.0	88.0
בירוקים-בלוטות (באטווינת)	3	2.6	9.1	3.7	15.4	46.2	—	—	46.2	15.4	—	—	—	46.2	—
בולטות פריטים	4	4.2	0.81	8.19	13.0	52.	95.0	0.60	95.0	13.0	52.	0.60	95.0	13.0	52.
וואסער קירעם	2	2.3	0.27	1.57	4.12	8.24	190.0	0.35	190.0	4.12	8.24	0.35	190.0	4.12	8.24
מאמייטאם (באקלאוואנעם)	4	1.0	1.0	4.7	6.7	26.8	175.0	1.0	175.0	6.7	26.8	1.0	175.0	6.7	26.8
מאמייטאם, נעלעפסע	4	2.0	2.0	4.8	8.8	35.2	—	—	35.2	8.8	—	—	—	35.2	—
מערהרען מיט קיריסטאם	5	2.0	12.	12.0	26.0	130.0	69.0	0.70	69.0	26.0	130.0	0.70	69.0	26.0	130.0
מערהרען מיט פוסער	5	1.0	8.	7.0	16.0	80.0	—	—	80.0	16.0	—	—	—	80.0	—
לעסום (מאליטע)	3	1.68	0.6	5.0	6.74	20.2	180.0	9.40	180.0	6.74	20.2	9.40	180.0	6.74	20.2
לינגען	3	8.5	0.3	22.9	31.7	95.1	34.7	0.6	34.7	31.7	95.1	0.6	34.7	31.7	95.1
מעלערן (מעלערערען)	3	1.3	0.3	10.2	19.8	59.4	180.0	1.6	180.0	19.8	59.4	1.6	180.0	19.8	59.4
מעלערן-ווארצלען	2	1.8	1.08	14.16	17.04	34.8	52.0	0.75	52.0	17.04	34.8	0.75	52.0	17.04	34.8
מארעל שטיטאן	3	2.0	0.81	4.68	7.49	22.5	125.0	9.85	125.0	7.49	22.5	9.85	125.0	7.49	22.5
מאליטע-פלאנען	4	2.5	12.7	6.2	21.0	63.0	48.8	1.48	48.8	21.0	63.0	1.48	48.8	21.0	63.0
מאליטע, נעלעפסע	4	2.5	20.0	10.0	34.5	138.0	—	—	138.0	34.5	—	—	—	138.0	—
מפונאט (מפונאטש)	5	2.3	1.0	4.9	9.3	46.5	182.0	6.5	182.0	9.3	46.5	6.5	182.0	9.3	46.5
פאסטעלנאט	4	2.0	11.8	11.3	25.2	100.8	80.0	0.25	80.0	25.2	100.8	0.25	80.0	25.2	100.8

1.30	265.0	10.7	5.35	2.8	0.27	2.3	2	קאזייט
0.91	91.0	30.6	10.2	0.3	6.2	1.0	3	קאזינארי (באזשען-קרויט)
—	—	49.8	16.6	0.6	15.0	1.0	3	קאזינארי (בלומען-קרויט) מיט פוטער
0.86	123.0	40.0	10.1	7.5	1.6	0.8	4	קרויט
—	—	119.2	19.8	8.2	10.1	1.5	4	קרויט מיט ווייסע סאם
0.48	44.2	98.4	32.8	28.9	0.4	3.5	3	קארטאפעל, געבאכטע
—	—	108.8	27.2	24.0	0.3	2.9	4	קארטאפעל מיט קרויססאם
—	—	151.0	30.2	19.	18.	3.2	5	קארטאפעל, צוקעוויששטע, מיט מילך
—	—	134.0	33.5	22.0	8.	3.5	4	קארטאפעל, זיסע
—	—	192.0	48.0	20.0	25.0	3.0	4	קוקורוזע (קארן זיסע)
0.50	35.0	225.0	75.0	59.0	11.0	4.0	4	קארטאפעל, זיסע
0.07	28.0	114.0	28.5	22.0	2.9	3.6	4	קוקורוזע
1.88	72.0	60.0	20.0	16.2	2.2	1.6	3	קירבעם, געבאכטע
2.20	48.4	21.0	10.5	5.1	4.2	1.1	2	קירבעם, געבאכטע
—	—	66.9	22.3	5.6	14.0	1.7	3	ציבעלע מיט סמלעטע
3.0	110.5	17.0	8.5	6.7	0.3	1.5	2	עסמאבלאך
0.75	126.0	49.	24.5	8.3	13.7	2.5	2	רויכען, ברוישקע, (טורניס)
0.10	35.6	103.0	206.1	8.2	178.1	19.8	½	נייט, נייט-פוטער און אויף-
0.61	17.4	103.4	206.8	18.2	169.2	19.4	½	בראזף ניס (אזוי שאלינקע)
								וועלטשענע (וועלטנאטעם)

מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')		ש פ ו י י ע ו
										מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	מס' תעודת המס' (מס' תעודת המס')	
0.46	25.2	103.7	207.5	15.2	174.1	18.2	1/2	טעריקישע (פולבערעם)	---	---	---	
0.23	26.0	95.5	191.1	20.5	146.4	24.5	1/2	מאנדלען	---	---	---	
0.23	16.0	108.9	217.8	17.8	188.0	11.2	1/2	פיקאן ניס	---	---	---	
---	---	89.0	177.7	8.0	130.4	39.9	1/2	פוינאליא אדער פויזן ניס	---	---	---	
0.27	24.0	81.	162.0	85.0	103.0	30.1	1/2	פוינאטס (פוינאטשקעם)	---	---	---	
---	---	88.3	176.6	19.8	122.8	34.0	1/2	פוינאט-פויטער	---	---	---	
---	---	132.05	264.1	---	264.1	0.	1/2	בוינאלי (אליין אויל)	---	---	---	
0.28	21.0	148.4	74.2	62.1	1.6	10.5	2	שוןארצע קארד-ברויט (פאמפערנקעץ)	---	---	---	
0.30	23.3	145.4	72.7	58.0	2.4	12.3	2	ברויט פון מאנצע ווייזמערל	---	---	---	
0.03	5.75	156.0	78.0	68.0	3.0	7.0	2	ברויט פון ווייסע מעל	---	---	---	
---	---	144.0	77.0	63.0	4.0	10.0	2	ברויט פון ווייסע מעל מיט ראזשונקעם	---	---	---	
0.01	18.0	145.6	72.8	52.0	12.3	8.5	2	ברויט פון קוקורודיעמערל	---	---	---	
0.54	2.53	80.0	40.0	32.4	1.2	6.4	2	ברויט	---	---	---	
0.30	23.0	255.6	85.2	58.2	16.0	11.0	3	קליינע-זעמלעכאל (מאנינס)	---	---	---	
0.30	23.0	166.0	83.0	53.0	17.0	8.0	2	ביסקויטס פון מאנצע ווייזמערל	---	---	---	

—	—	269.8	129.9	72.2	47.3	8.4	2	קירנעלאך זיסע (קוקים) —
—	—	247.6	123.8	80.5	29.6	13.7	2	קיבלאך פון האבערנע מערשא (אויטמיל)
—	—	262.0	131.0	77.2	39.0	15.0	2	קיבלאך פון רייך —
—	—	166.0	55.7	27.0	25.0	3.7	2	קיבלאך פון קאמאדניס —
0.25	20.0	285.0	57.0	35.0	14.0	8.0	5	לאמסקעס (הרעשעניע) (האקוויוס קוינקס)
—	—	282.5	56.5	34.0	14.0	8.5	5	לאמסקעס, ווייצענע —
—	—	292.5	58.5	36.0	15.0	7.5	5	לאמסקעס פון קוקורודיעמערשא —
—	—	100.0	50.0	40.0	3.0	7.0	2	טאוסט (ציענבורגערנער ברײט) —
—	—	166.0	83.0	40.0	36.0	7.0	2	טאוסט מיט פוטער —
—	—	378.0	37.8	17.2	15.0	5.6	10	טאוסט מיט מייל —
—	—	—	—	—	—	—	—	ק א ש ע ס (ס י ר י א ס) —
0.30	23.0	205.0	41.	24.0	3.0	14.0	5	נאנצע ווייץ סיריאף —
0.60	22.0	128.0	18.0	13.4	1.3	3.3	6	האבערנע נרייפלאך (אויטמיל) —
0.22	16.0	134.0	22.4	20.4	0.2	2.0	6	רײך נאנצע —
"	"	134.4	22.4	21.5	0.2	0.7	6	רײך ווייסע —
"	"	118.5	19.75	18.0	0.25	1.5	6	ווייצענע נרייפלאך (וויטמינא) —
"	"	130.5	26.1	23.6	1.2	1.6	5	הרעשעניע נרויפנע —

געזונט און שפייז

טאבעלע נומער 9

שפייווען וועלכע זייגען רייך אין אייזען

אין 1000 טהיילען וואסער פרייע שטאף

2.30 ——— סווים משארד	9.85 ——— סאררעל
2.20 ——— ציבעלע	9.40 ——— לעטום
2.00 ——— ארטישאקעם	7.40 ——— ליק
2.00 ——— אפעלצינעם	6.05 ——— ספינאטש
0.40 ——— געלכלאך פון איי	3.75 ——— רויטע יאגדעם
0.30 ——— מילך	3.00 ——— רעטאכלאך
1.17 ——— אייער	2.85 ——— אספאראנום
0.15 ——— פלייש	2.50 ——— קאהל ראבי
0.05 ——— פיש	1.68 ——— וויינטרויבען

טאבעלע נומער 10

שפייווען וועלכע זייגען רייך אין פעטם

סמעטענע	פיננאליא נים
פוטער	פינאטם
אוילבערטען	אלע אנדערע נים
בוימעל	אלע פלאנצען-פעטם

טאבעלע נומער 11

שפייווען וועלכע זייגען רייך אין פראטעיין

קעז	פיננאליא נים
אייער	פינאטם (פיסטאשקעם)
מילך	מאנדלען
ברויט פון גאנצע ווייץ-מעהל	וועלטשענע נים
מאקאראנעם	אלע אנדערע נים
שפאגעטי	בעבלאך, ארבעם
האבערנע גרויפען	לינזען

געזונט און שפייז

טאבעלע נומער 12

נארטען-גרינס, פרוכט און נים, נאך זייער אינהאלט פון קראכמאל און צוקער

פאר ליידענדע פון צוקער קראנקייט

ארום 15%	ארום 10%	ארום 5%	
ארטישקאס	סטרינג בינז	טאָמייטאָס	לעמאס
גרינע אַרבעס	קירבעס	וואסער-קרעם	ספינאטש
פאסטערנאק	טיורניפ	ברוסעל ספראוטס	אספאראגוס
	קאָליראבי	קאלי-פלאור	אוגערקעס
ארום 22%	בוראקעס	ענג פלאנט	ענדיוו
קארטאפעל	מעערען	רעטאכלאך	רובארב
בעבלאך	ציבעלע	סארדעל (שטשאוו)	ליק
קוקורווע		ליק	קרויט
ארבעס		בראקאלי	סעלערי
רייז		שוואמען	סוויס טשאַרד
מאקאראַנעס			באטווינקע

פ ר ו כ ט א ו ן י א ג ד ע

ארום 22%	ארום 15%	ארום 10%	ארום 5%
פלויען זיסע	מאלינעס	פיינעפעל	גרייפ פרוכט
באנאנאס	פארעטשקעס	רויטע יאגדעס	לימענעס
	אפריקאסען	פערסקעס (פוישעס)	מאסלינעס
	באָרן	שווארצע יאגדעס	
	עפעל	אגרוסען	
	וויינשעל	קרענבערים	
	פלויען, זיסע	וואסערמעלאנס	
	באנאנעס	אפעלצינעס	

נ י ם

ארום 22%	ארום 15%	ארום 10%	ארום 5%
פינאטס (פויטאשקעס)	בראזיל נים	וועלשענע נים	פומער נים
	וועלשענע נים	שווארצע	פיננאליא נים
	ענגלישע	מאנדלען	
אריבער 40%	פעקאן נים	ביטש נים	
טשעסנאטס (קאשטאנעס)	טערקישע נים		

XVIII

דאס עסען אין פאל פון קראנקהייט.

דער געזונט־צושטאנד פון דעם מענשען ווענדעט זיך און די שפייזען וועלכע ער עסט.

שפייז איז דער בוי־מאטעריאל פון וועלכען דער קערפער דארף ארויסקריגען אלע נויטיגע טארונגס־שטאפען אום אויפצוהאלטען איהם, און אויפהאלטען אלע פונקציאָנען אין א געזונטען צושטאנד. נאָטירליכע שפייזען ריכטיג צונויפגעשטעלט און גוט געבאָר־לאַנסירט, ענטהאַלטען אלע נאָרונגס־שטאפען אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך צו ענטוויקלען געזונט און קראפט. ניט נאָטיר־ליכע שפייזען, שלעכט געבאָלאַנסירט, ענטהאַלטען ניט די נויטיגע נאָרונג־שטאפען פאר דעם קערפער: שאַפען גיפטיגע אָפ־פאל־פראָדוקטען אין דעם סיסטעם און פאראורזאכען קראנקהייט. דער צוזאמענבונד פון שפייזען מיט דעם געזונט־צושטאנד פון דעם מענשען — ווייזט זיך ארויס פיעל שטארקער, און האָט א פיעל גרעסערע באדייטונג — אין פאל פון קראנקהייט.

ניט פאסיגע שפייזען פארגרעסערען די קראנקהייט און פאָר־אורזאכען פארוויקלונגען, (קאָמפליקאציעס); פאסיגע שפייזען העלפען דעם קערפער צו באַזיגען די קראנקהייט, פארשטארקען די אָפגעשוואכטע קרעפטען און ברענגען אלע פונקציאָנען פון דעם קערפער צו א נאָרמאַלען געזונט־צושטאנד.

XIX

כראנישע קראנקהייטען.

אלע פונקציאנאלע אומארדענונגען און קראנקהייטען, זיינען ניט באגרעניצט מיט די אָרגאַנען וועלכע ווייזען אַרויס די סימפּטאָמען פון דער קראנקהייט, עס איז אין צוזאַמענבונד — און רע-זולטאַט פון דעם שלעכטען און אָפּגעשוואַכטען געזונט-צושטאַנד פון דעם גאַנצען קערפּער, וואָס עס רופט זיך אַפּ און ווירקט אויף די אָרגאַנען וועלכע זיינען מעהר באַלעסטיגט און טוהען אויף שווערערע אַרבייט.

עס זיינען דאָ פיעלע אַורזאַכען וואָס רופען אַרויס אומאַרדע-נונג אין דעם קערפּער און פאַראַורזאַכען קראנקהייטען, נאָר די הויפט פון זיי זיינען די ניט-ריכטיגע, אומנאַטירליכע, אויפּרעגענדע, קאַנצענטרירטע און שלעכט געבאַלאַנסירטע שפייזען און געד-טראַנקען — ווי פלייש, פיש, שאַרפע פּריפּאָוועס, שנאַפּס, קאווע א. ז. וו., וועלכע רעגען אויף די שאַרף פיהלענדע, העכסט קאַמפּלי-צירטע נערווען סיסטעם, שאַפען גיפטיגע אָפּפאַל-פּראָדוקטען אין דעם סיסטעם, וועלכע ווערען ניט נייטראַליזירט און אַרויסגעפיהרט פון דעם קערפּער, — צוליעב דעם מאַנגעל אין די הויפט וויכטיגע מינעראַל זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע פעלען אויס אין די שפייז-זען, און וועלכע זיינען נויטיג אין דעם נאַרונגס-פּראָצעס צו נייט-ראַליזירען די זויערקייטען, און צו אויפבויען קרעפטיגע מוסקולען, געזונטע נערווען און ריינע בלוט, אום צו האַלטען די פונקציאָנען פון דעם קערפּער אין אַ נאָרמאַלען געזונטס-צושטאַנד.

אום צו קורירען קראנקהייט און ברענגען די פונקציאָנען פון דעם קערפּער צו אַ נאָרמאַלען געזונט-צושטאַנד, מוז מען אַם ערשט טען באַזייטיגען די אַורזאַכען וועלכע האַבען אַרויסגערופען די אומ-אַרדענונגען און פאַראַורזאַכט די קראנקהייט. מען דאַרף אַפּרייניגען דעם קערפּער פון די גיפטיגע אָפּפאַל-פּראָדוקטען, אָפּפרישען און באַנייען די בלוט, באַרוהיען און פאַר-

געזונט און שפייז

שטארקען דעם נערווען-סיסטעם און אויפבויען קרעפטיגע געזונטע מוסקולען.

סטריקט וועגעטארישע עסענס פון פרישע גארטען-גרינס און פרוכט, וויסענשאפטליך צוזאמענגעשטעלט, ריכטיג געבאלאנסירט און גוט צוגעריכט, עס זאל זיין גרינג צו פארדייען און זאל ענטהאלטן טען אלע נויטיגע נארונגס-עלעמענטען אויפצובויען געזונט און קראפט, פרישע לופט, וואס מעהר זון-שיין, פיזישע איבונגען, מאד-סאדוש וואסער-היילונג (היידרא-טהעראפי) און אנדערע נאטיר-ליכע מיטלען, וועלכע זאלען העלפען אויפבויען דעם געזונט און באזיגען די קראנקהייט.

דאס עסען זאל באשטעהן פון לייכט-פארדייענרע שפייזען, וועלכע זאלען העלפען אפרייניגען די בלוט און פארשטארקען די ארויספיהרונגס-קראפט פונ'ם קערפער, און אין דער זעלבער צייט ניט באלעסטיגען די פארדייאונגס-ארגאנען און ניט שאפען קיין אנדערע גיפטיגע אפפאל-פראדוקטען אין דעם סיסטעם, רויע פרוכט איבערהויפט אפעלסינעס, גרייפ פרוכט, פיינעפעל, וויינטרויבען, און רויע גארטען גרינסען זיינען זייער נוצליך און הילפסרייך.



XX

אנשמעקענדע פיבער קראנקהייטען

פארקילונגען, די גריפ, אינפלענזע, א. ז. וו.

אין די מעהרסטע, — איבערהויפט פיבער־קראנקהייטען, אין די וויכטיגקייט ניט אין דעם עסען, נאָר גראדע פאַרקעהרט, אין דעם ניט עסען. קראנקהייט ווערט פאראורזאכט דורך דעם, וואָס די נאָרמאַלע פונקציאָנען פון דעם קערפער ווערען אָפגעשוואכט איבער געוויסע אורזאכען, צוליב וואָס טאקסינס און אַנדערע גיפטיגע שטאָפּען הויבען זיך אָן פראָדוצירען און אַנקלויבען אין דעם קערפער, וועלכע ווערען ניט נייטראָליזירט (פערמיטעלט) און אַרויסגעפיהרט פון דעם קערפער צוליעב די אָפגעשוואכטע פונקט־ציאָנען פון די וויכטיגע אָרגאַנען, אָדער צוליעב דעם מאַנגעל אין די וויכטיגע מינעראַל עלעמענטען אין די שפייזען. דיזע גיפטיגע שטאָפּען, — פראָדוקטען פון פאַנאָנדערפאַל אין דעם קערפער, הויפטזעכליך אין דעם פאָרדייאונג קאַנאַל, ווערען אַריינגעזויגען אין דעם בלוט־שטראָם, און ווערען פאַנאָנדערגעטראָגען איבער דעם נאנצען קערפער, פאַרגיפטיגען און שוואכען אָפּ נאָך מעהר — די אָפגעשוואכטע פונקציאָנען, ווי אויך די ווידערשטאַנד קראפט פון דעם קערפער.

אין אזא אָפגעשוואכטען צושטאַנד הויבען אַז ענטוויקלען זיין ער טהעטיגקייט, געוויסע גיפטיגע באקטעריעס, וועלכע געפינען אַ פאַסיגען באַדען אין דעם אָפגעשוואכטען און פאַרגיפטעמען מיט די פיעלע אָפפאַל פראָדוקטען־קערפער, וועלכע רופען אַרויס געוויסע סימפטאָמען פון קראנקהייט. דער הויכט פון זיי איז — פיבער, קאַפ־שמערצען, נאָז און האַלד־ענטצינדונג, א. ז. וו.

אום צו אָפשמעלען די קראנקהייט און די געפערליכע טהע־טיגקייט פון די גיפטיגע באקטעריעס, מוז די סיסטעם אָפגערייניגט ווערען פון די אַלע גיפטיגע אָפפאַל פראָדוקטען — די הויפט אור־

געזונט און שפייז

זאכע פון דער קראנקהייט, ווי אויך די טאקסינס — דער פראדוקט פון די טהעטינגקייט פון די גיפטיגע באקטעריעס, צוליעב וואָס עס מוזען זיך אָנשטריינגען אלע נאַטירליכע קרעפטען פון דעם קער — פער — אויף דער גרעסטער שטופע.

די הויפט אָרגאנען וועלכע טוהען, — אָדער ריכטיגער דארפען טהאָן דיזע וויכטיגע סאַניטאַרע אַרבייט זיינען: די לונגען, די ניה רען, די הויט און דער גאַנצער פאַרדייאונגס קאַנאַל, וועלכער קאָן אויספיהרען דיזע וויכטיגע אויפגאַבע, נאָר דאָן ווען ער איז פריי פון אלע שפייז־אַפפאַל פראָדוקטען און אַנדערע גיפטיגע שטאָף פּען־פראָדוקטען פון פאַנאַנדערפאַל אין דעם פאַרדייאונגס־קאַנאַל. די הויפט אויפגאַבע אין דיזען פאַל איז: צו ערוועקען און ערמונד טערען מיט געוויסע נאַטירליכע מיטלען, דיזע וויכטיגע אָרגאנען צו א גרעסער טהעטיגקייט, צו ערוועקען און קאַנצענטרירען די נאַטירליכע ווידערשטאַנד־קראַפּט, און פאַרהיטען אויף וויפיעל מעגליך די שוואַכע קרעפטען און ענערגיע פון דעם קערפער, עסען — אין אַזאַ אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד, איבערהויפט עסען די ניט פאַסיגע שפייזען, — מיינט ניט נאָר אָפּשטעלען דעם וויכטיגען אין דעם מאַמענט — אַרויספיהרונגס־פראָצעס דורך דעם פאַרדיי־אונגס־קאַנאַל, נאָר אויך נאָך מעהר אָפּשוואַכען דעם קראַנקען קער פער, — צוליעב דער אָנשטריינגונג צו פאַרדייען די שפייז, וועלכע קאָן ניט פאַרדייעט ווערען אין אַזאַ אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד, עס פאַרשטאַפּט נאָך מעהר דעם פאַרדייאונגס און אַרויספיהרונגס־קאַנאַל, און שאַפּט נאָך מעהר געפטיגע שטאַפּען אין דעם קערפער — דורך דעם פאַנאַנדערפאַל פון דיזע ניט פאַרדייעטע שפייזען — אין דעם פאַרדייאונגס קאַנאַל, וואָס עס פאַרערגערט די קראַנקהייט, און הינדערט די נאַטירליכע ווידערשטאַנד־קרעפטען פון דעם קערפער צו באַקעמפען די קראַנקהייט.

דער הויפט אין וואָס דער קראַנקער נייטיגט זיך — איז: בע קוועמליכקייט, רוהע און ריינקייט, פ ר י ש ע ל ו פ ט און זונשין וואָס מעהר פיעל וואסער צום טרינקען, קאַלמע — מיט עמליכע טראַפּען לימענע זאַפּט — ווען הויכער פיבער, און הייסער לימאניד, (הייסע וואסער מיט א ביסעל לימענע־זאַפּט און האָניג) ווען דער קראַנקער פיהלט קאַלט. מ'דאַרף ערוועקען און ערמונד־

געזונט און שפייז

מערען די הויט און די ניהרען צו א גרעסערער טהעטיגקייט, אום צו אַפּרייניגען דעם קערפּער פון די אַפּפּאַל־פּראָדוקטען פון דער קראַנקהייט.

דער מאַגען און דער גאַנצער פּאַרדייאָנעם קאַנאַל מוז גלייך גוט אַפּגערייניגט ווערען, און מוז געהאַלטען ווערען ריין די גאַנצע צייט פון דער קראַנקהייט. (וואָס עס ווערט דערגרייכט אין בעסטען דורך אַ קליסטיר).

ד א ס ע ס ע ן.

ווען אַ קראַנקער האָט פיבער, דאַרף ער האָבען זעהר וועניג נאָהרונג, וועלכע דאַרף באַשטעהן אויסשליסליך פון פּרוכט־זאַפט, אפּעל־ציגע, גרייפ־פּרוכט אָדער פּייז־עפּעל זאַפט (מיט אַ טראָפּען האָניג — אויב צו זויער), צופיהרט אויף האַלב מיט וואַסער — אין הויכען פיבער, און אַהן וואַסער ווען דער פיבער איז ניט הויך, אַ האַלבע גלאָז יעדע 2 שטונדען. דאָס איז די איינציגע און בעסטע שפּייז אין פיבער קראַנקהייט. עס איז ערפרישענד, נאָהרהאַפּטיג גענוג. (אַ גלאָז אפּעל־ציגע זאַפט ענטהאַלט אזוי פיעל נאָהרונגס קאַלאָריס ווי אונטערשטע מילך) פּאָדערט ניט קיין אַנשטריינגונג פון די פּאַרדייאָנעם אָרגאַנען, און ווערט פּאַרדייעט זעהר גרינג. עס ענטהאַלט די פּאַזיטיווע מינעראַל זאַלצען און וויטאַמינס וועלכע זיינען נויטיג אויף צו אַפּרייניגען די בלוט, צו נוטראָליזירען און אַרויספירען די נאַפּטיגע זויערקייטען און אַנדערע אַפּפּאַל־פּראָדוקטען פון דעם קערפּער, וואָס וועט העלפען צו באַזיגען די קראַנקהייט. ווען דער פיבער פאַלט אָפּ, און דער קראַנקער הויבט אָן פיהר לען בעסער, קאָן מען אָנהויבען געבען ביסלאַכווייז וועדושעטיבעל בוליאָן, פּאַרקאָכט מיט האָבערנע אָדער גערשטענע גרייפ־לאָך, גוט פּאַנאַנדערנעקאָכט און איבערגעזוייט, ס'זאָל זיין אַ גאַנץ שיטערע קאַשקע, (גרועל) אויך אַביסעלע וואַרימע מילך, און ביסלאַכ־ווייז אַריבערגעהן אויף געדיכטע שפּייזען, געדיכטע קרים זופען, (וועדושעטיבעל קרים זופען נ' 78, 78), אַ שטיקעלע האָל ווהיט טאַוסט, מיט זופ אָדער וואַרימע מילך, גע-

געזונט און שפייז

דיכטע נוט איינגעקאכטע קאשקע פון נאנצע זומען-גרייפלאר, מיט מילך אדער זיסע קרים (סליווקעס) געקאכטע גרינסען, א פאטשט איי אויף ספינאטש (ניט צו אפט) א ביסעלע מעהר מילך דורכ'ן טאג און ביסלאכווייז פארזיכטיג אריבערגעהן אויף נארמאלע ווע-געטארישע עסענס.

מען דארף אימער האבען אין זינען, אז אין פיבער קראנק-הייטען איז די קראנקהייט אליין ניט אזוי געפערליך ווי די פאר-וויקלונגען וועלכע קאנען קומען נאכדעם, און דערפאר דארף מען זיין זעהר פארזיכטיג מיט דעם עסען, און האלטען דעם מאגען ריין די נאנצע צייט, אום נישט צו בריינגען אזא מעגליכקייט. א ריינער מאגען, א ביסעלע הוננער און לייכטע שפייזען, וועט פארשפארען דעם דאקטאר פיעל מיה, וועט פארקירצען און פארלייכטערען די קראנקהייט, וועט פאר-היטען פון פארוויקלונגען (קאמפליקאציעס) און וועט פארמיידען געפאהר.



אונטערנאהרונג (מאָנערקייט).

מאָנערקייט קאן זיין אָדער א רעזולטאַט פון אונטער־טאהרונג, וואָס קומט פון ניט ריכטיגע שלעכט געבאַלאַנסירטע שפייזען, וועלכע ענטהאַלטען ניט די נויטיגע נאהרונגס־עלעמענטען אויף צו פאַר־מירען פלייש־געוועבע, געזונטע מוסקלען און ריינע געזונטע בלוט, (ניט קיין פעט) אָדער קען פארארזאכט ווערען דורך געוויסע אומ־אָרדענונגען אין דעם קערפער צוליעב וועלכע די שפייז קאן ניט פארדייעט ווערען, פארצערט ווערען, און אויסגענוצט ווערען אין דעם קערפער ווי געהעריג.

די הויפט אויפגאבע אין אַזעלכע פעלע איו, — צו ענטוויקל־לען און אויפבויען דעם געזונט־צושטאַנד, פארשטאַרקען די פאַר־דייאונגס, אַרויספיהרונגס־ און אסימילירונגס־קראַפט פון דעם קערפער, און שענקען די הויפט אויפמערקזאמקייט, — אז די פאַר־דייאונגס און אַרויספיהרונגס־אַרגאנען זאָלען זיין ריין און אָפען. פרישע לופט, זונשיין וואָס מעהר, באַוועגונג, פיזישע איבונגען און רוהע זיינען נויטיג.

ד א ס ע ז

פרישע פרוכט און רויע גאַרטען גרינסען, גוט באַלאַנסירטע ריכטיג צוזאַמענגעשטעלטע וועגעטאַרישע שפייזען און מילך. מען דאַרף זיין פאַרזיכטיג ניט איבערעסען. עס איז בעסער אַנקלייבען וואַג שטופען־ווייז, ניט מיט אַמאַל.

XXII

בלוט ארמוטה.

עס זיינען פאראן צווייערליי פעלען פון בלוט ארמוטה : איינס, איז ווען עס איז ניטאָ גענוג בלוט אין דעם קערפער, אַבוואָהל די בלוט איז נאַרמאל און געזונט, וואָס עס קומט אלס א רעזולטאַט פון א גרויסען בלוט פארלוסט ווי נאָך א בלוט־שטאַרץ, אומגליקס־פעלע אדער אַפּעראַציע.

דער אנדער פאל פון בלוט־ארמוטה איז ווען עס איז דאָ גענוג בלוט אין קערפער — אין מאַס, נאָר די בלוט איז שוואַך, וואסער־דיג, עס ענטהאַלט ניט די נויטיגע טהיילען אין א פולער מאַס, איבערהויפט די וויכטיגע מינעראַל זאַלצען — הויפטזעכליך — איר־זען, איבער דעם וואָס די ניט ריכטיגע און אומגעזונטע שפייזען וועלכע מען בריינגט אריין אין דעם קערפער, ענטהאַלטען ניט די וויכטיגע עלעמענטען פון וועלכע די בלוט, — ווי אויך אלע אַנדערע פליסיגקייטען אין דעם קערפער, באַשטעהען, וואָס שוואַכט אָפּ די נאַרמאלע פונקציאָנען און רופט אַרויס אלערליי אומאָרדענונגען אין דעם קערפער, צווישען וועלכע כראָנישע פאַרשטאַפונג און זעלבסט־פאַרניפטיגונג פאַרנעמט איין אנגעזעהענעם פלאַץ, וואָס עס זוערט פאַראַרזאכט דורך דעם פאַנאָדערפאל פון די פאַרדיי־אונגס אַפפאל פראָדוקטען אין דעם אויספיהרונגס קאנאַל און קומט אלס א רעזולטאַט פון אומנאַטירליכע און אויפרייצענדע שפייזען — ווי פלייש און פיש, וועלכע שאַפען אין דעם קערפער גיפטיגע שטאַַפּען און גרינג פאַרפוי־לענדע אַפפאל־פראָדוקטען אין דעם פאַרדיי־אונגס־קאנאַל — זעהר גינסטיג פאַר די טהעטיגקייט פון פיעלערליי גיפטיגע באַקטעריעס, וועלכע פאַרמעהרען זיך אין דעם אַרויספיהר־רונגס־קאנאַל (קאַלאַן), שאַפען טאַקסינס אין דעם סיסטעם, זייגען זיך אריין אין דעם בלוט, צושטערען די בלוט־פאַראַייניגונג, און שוואַכען אָפּ די אַסימילאַציע קראַפּט פון דעם קערפער.

ד א ס ע ז איז די הויפט וויכטיגקייט אויף צו קוריר־

געזונט און שפייז

רען די קראנקהייט, ווייל עס איז דער איינציגער מיטעל אויף צו אריינבריינגען די נויטיגע נאהרונגס־שטאָפּען אין וועלכע דער קערפער פער נויטיגט זיך אויף צו נוטראַליזירען און אָפּרייניגען די גיפטיגע שטאָפּען אין דעם קערפער, און צו שאַפּען פּרישע און געזונטע בלוט. טאַניקס און אנדערע קרעפטיגונגס־מעדיצין קאָנען ניט העלפּען, נאָר די ריכטיגע שפּייזען, וועלכע באַשטעהען פון פּרישע פּרוכט און גארטען גרינסען, וועלכע ענטהאַלטען די בלוט־אויפבויאונגס פּאָזיטיווע מינעראַל זאַלצען, אייזען און וויטאַמינס אין צוזאַמענבנד מיט פּרישע לופט און זונשיין, וועלען באַזיגען די קראַנקהייט און בריינגען דעם קערפער צו אַ נאַרמאַלען געזונטע צושטאַנד.

מען דאַרף שענקען פּיעל אויפּמערקזאַמקייט אויף צו האַלטען דעם מאַגען און דעם אַרויספּיהרונגס קאַנאַל ריין און אָפּען, פּרישע לופט און זונשיין זיינען פון די הויפט וויכטיגקייט. פיזישע איר־בונגען און באַוועגונג אויף דער פּרישער לופט זיינען נויטיג. רוחע און שלאָף זיינען וויכטיג. וואַסער־היילונג, זון־בעדער און עלעקטרישע ליכט־היילונג זיינען ניצליך.

מ'דאַרף זיין פאַרזיכטיג מיט דעם עסען, און מען דאַרף ניט פּרובירען זעהען געזונט צו גיך, און עסען צופּיעל און צו רייכע שפּייזען, ווייל די פאַרדייאונג סיסטעם איז זעהר אָפּגעשוואַכט אין דיזע קראַנקהייט, ווי אויך דער אַפעטיט איז ניט צו גוט, און עסען מעהר ווי די פאַרדייאונגס אָרגאַנען קאָנען פאַרטראַגען איז אומ־געזונט.

ד א ס ע ע ן

וואָס מעהר פּרישע פּרוכט, איבערהויפּט אַפּעלסינעס, גרייפ־פּרוכט, פּיין עפּעל און וויינטרויבען. רויע גאַרטען גרינסען, גוט באַלאַנסירט וועגעטאַרישע שפּייזען און מילך.

XXIII

גאל שטיינער.

גאל שטיינער איז א קראנקהייט וועלכע קומט אלס א רעזולטאט פון אן אלגעמיינעם אָפגעשוואכטען צושטאַנד פון דעם קערפער, און ניט ריכטיגע אומגעזונטע שפייזען, ווי פלייש און פיש, שאַרפע פראפראוועס און אויפרעגענדע געטראנקען ווי קאווע, טיי, שנאַפס און ביער א. ז. וו., וועלכע פאראורזאכען כראַנישע פארשטאַפונג און זעלבסטפארגיפטיגונג (אטאדיאנטאקסיקיישאַן) צו לייעב דעם פאנאנדערפאל (פארפויגונג) פון דיזע שפייזען אין דעם ארויספיהרונגס קאנאל (קאלאן), וואָס עס רופט ארויס פארגיפטיגונג און אומאַרדענונגען אין די פונקציאָנען פון דעם גאַנצען קערפער, הויפטזעכליך אין דער לעבער און פאראורזאכט ענטזינדונג אין דעם גאלבלאטער און גאלקאנאל, וואָס עס מאכט געדיכט די גאלפליסיגקייט און שאַפט שטיינדלאך אין דעם גאלבלאטער, וועלכע פאראורזאכען אומערטרעגליכע שמערצען — ווען זיי געהען דורך דעם גאלקאנאל.

די הויפט אויפמערקזאמקייט דארף מען געבען אויף צו באַזייטיגען די אלע אורזאכען און פאריכטען אלע אומאַרדענונגען וואָס האַבען אַרויסגערופען די קראנקהייט. מ'דאַרף אָנווענדען אלע נאַטירליכע מיטלען אויף אויפצובויען און פאַרשטאַרקען דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם גאַנצען קערפער, האַלטען דעם מאַגען און דעם אַרויספיהרונגס קאנאל ריין און אָפּען, (א קליסטיר, מינעראַל אויל און קלייען) און אויסמיידען אלע אויפרעגענדע און גרינג פאַרפויגענדע שפייזען, ווי פלייש און פיש, קאווע, טיי, שנאַפס, פעטס און זיסקייטען.

ד א ס ע ע ן

דאָס עסען דאַרף באַשטעהן פון לייכט פאַרדייענדע וועגעטאַר וועגעטאַרישע שפייזען, פרוכט און גאַרטען גרינס.

XXIV

הויט קראנקהייטען.

הויט-קראנקהייט איז ניט קיין אויסערליכע לאקאלע קראנק-הייט. עס איז א קאנסטיטוציאנאלע קראנקהייט, וועלכע איז פאר-בונדען מיט דעם געזונט-צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער, און הויפטזעכליך מיט דעם בלוט-שטראם.

די הויט איז א וויכטיגער ארויספיהרונגס-ארגאן, דורך וועל-כען פיעלע גיפטיגע אַפּפּאל פּראָדוקטען ווערען אַרויסגעפיהרט פון דעם קערפער מיט דעם שווייס — אין צוזאמענבונד מיט די אנדערע אַרויספיהרונגס אַרגאנען. נאָר אויב די אַפּפּאל-פּראָדוקטען קליי-בען זיך אָן צופיעל אין דעם קערפער און זיינען צו גיפטיג, און די אנדערע אַרויספיהרונגס אַרגאנען פונקציאָנירען ניט ריכטיג, דאָן פאלט אויף דער אַרויספיהרונגס-קראפט פון דער הויט, — אַ פיעל גרעסערע לאסט ווי זי קאן אויספילען, וואָס עס פארשטאַמט די אַרויספיהרונגס צעללע אין די שווייס-דריזען, רופט אַרויס ענט-צינדונג אין דיזע אַרגאנען און פאראורזאכט קראנקהייט.

די הויפט אויפנאכע צו קורירען דיזע קראנקהייט איז צו אַפּ-רייניגען די בלוט פון די טאקסינס און אנדערע אַפּפּאל-פּראָדוק-טען, פארמיידען אַלעס וואָס פּראָדוצירט דיזע טאקסינג. הויפט-זעכליך ניט ריכטיגע עסענס, — פלייש, פיש, און אנדערע ראפ-נירטע אויפרעגענדע און גרינג פארפּוילענדע שפייזען, וועלכע פאר-אורזאכען פארשטאַפונג און שאַפען גיפטיגע אַפּפּאל פּראָדוקטען און דעם פארדייאונגס-קאנאל און אין דעם גאנצען קערפער, וועלכע זיינען זיך אַרײַן אין דעם בלוט-שטראָם און פאראורזאכען אַלער-ליי קראנקהייטען.

מ'דאַרף אויפבויען דעם געזונט-צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער, פארשטאַרקען די אַרויספיהרונגס-מעטיגקייט פון די אַנ-דערע אַרויספיהרונגס אַרגאנען, ערמונטערען און פערקערעפטיגען די טהעטיגקייט פון דער הויט זעלבסט — מיט געוויסע נאַטירליכע

געזונט און שפייז

מיטלען, אום צו ארויספיהרען וואָס מעהר גיפטיגע שטאַפען פון דער בלוט, שמירען מיט זאלכען קאן ניט היילען די קראַנקהייט. עס פאַרשטאַפט נאָר די אַרויספיהרונגס קאַנאַלען פון דער הויט און פאַרהאַלט דעם אַרויספיהרונגס־פּראָצעס.

פּרישע לופט, זונשין, זון־בעדער און ריכטיגע שפייזען זיינען די איינציגע מיטלען. וואסער־היילונג, עלעקטרישע־ליכט און ראַ־ענטגען־שטראַהלען — זיינען גאַנץ ניצליך. דאָס עסען דאַרף באַ־שטעהן פון לייכט פאַרדייענדע שפייזען וועלכע ענטהאַלטען די נוי־טיגע פּאַזיטיווע מינעראַל זאַלצען און וויטאַמינען, אום צו אַפּריי־ניגען און שאַפען פּרישע געזונטע בלוט.

פּרישע פּרוכט הויפטזעכליך; אפּעלציגע, גרייפ־פּרוכט, פינף־עפעל און גאַרטען־גרינס, פיעל וואסער צום טרינקען, האַלטען דעם מאַגען און אַרויספיהרונגס־קאַנאַל ריין און אַפען.



מאָנען קראַנקהייטען.

עס זיינען פאראן פיעלערליי מאָנען-קראַנקהייטען און פיעלע סימפטאָמען פון דיזע קראַנקהייטען. נאָר דער אינהאַלט איז דער זעלבער, דער מאָנען קאָן ניט אויספילען זיין וויכטיגע אויפגאבע און קאָן ניט פארדייען די שפייזען וואָס מען בריינגט אין איהם אַרײַן. מאָנען-קראַנקהייט ווי אויך אַלע אַנדערע קראַנקהייטען, איז ניט באַגרענעצט מיט דעם מאָנען אַלײַן, עס איז פאַרבונדען מיט דעם געזונט-צושטאַנד פון דעם גאַנצען קערפער, און אין קורירען די קראַנקהייט מוז מען אויך עטוואָס טאָהן אויף צו פאַרקרעפטיגען און אויסבעסערען דעם געזונט-צושטאַנד אין אַלגעמיין, אום מען זאָל האָבען ערפאָלג אויסצוקורירען די קראַנקהייט.

אם ערשטען דארף מען בעזייטיגען אַלע אורזאכען וואָס האָבן בען אַרויסגערופען די קראַנקהייט, און אויסמיידען אַלעס וואָס קאָן פאַרערגערען די קראַנקהייט, — אויפגענונג, זאַרג, צאַרן, צופיעל עסען, ניט ריכטיגע עסענס, פלייש, פיש, און אַלע אַנדערע אויפֿרייצערע, ראַפּענירטע און קאַנצענטרירטע שפייזען, פעטע איינ־געפּהרגעלטע און שווער פאַרדייענדע געריכטען און שאַרפע פריי־פּראַוועס, פעפּער, זאַלץ, עסיג, פּרישע געבעקס, זיסקייטען, איבער־הויפט ווייסע צוקער, און אַלעס וואָס איז געמאַכט פון ווייסען צור־קער, צו הייסע אָדער צו קאַלטע, קאווע, שנאַפּס, ביער און אַלע אַנדערע אויפרייצערע געטראַנקען און שפייזען.

ניט נאָטירליכע אומגעזונטע שפייזען און געטראַנקען זיינען די הויפט אורזאכע פון מאָנען-קראַנקהייט און פאַרשטאַפונג (קאָג־סטופּישאַן) איז דער אָנהויב.

די פאַלגענדע רעגעלען דארף מען נאָכפּאָלגען אין אַלע מאָנען-קראַנקהייטען :

די מאַחלצייטען דאַרפען זיין אין געוויסע שטונדען. מ'דארף ניט עסען ווען מען איז צו מיעד, אויפגערגט אָדער ניט הונגעריג.

געזונט און שפייז

א ביסעל פרוכט זאפט אָדער געקאכטע פרוכט (אַהן צוקער) איז גענוג.

ד א ס ע ס ז — דארף גוט און לאנגזאם איבערנעקייעט ווערען, און ניט אראפגעשלונגען ווערען איילענדיג. מ'דארף ניט עסען צופיעל פאר אמאל, אויך ניט צופיעל געריכטען פאר א מאָהל־צייט. מ'דארף ניט עסען צווישען די מאָהלצייטען און ניט טרינג קען קיין וואסער ווען מ'עסט. א האלבע שטונדע פאר'ן עסען, אָדער א שטונדע און א האלב נאַכ'ן עסען איז די בעסטע צייט; הייסע וואסער, — ווען עס איז צופיעל זויערס איז מאַגען, און הארץ־ברענונג, און קאלטע, — ווען ניט גענוג זויערס איז מאַגען, און די פארדייאונג איז שוואך.

דער מאַגען און ארויספיהרונגס־קאנאל דארף געהאלטען ווערן רען ריין און אָפען. (נעמט ניט קיין אָפּפירונג, מאַכט איין קליסטיר.) אלע נאטירליכע מיטלען וואָס וועלען העלפען צו פארשטאַר־קען, אויפבויען און קרעפטיגען דעם קערפער וועט העלפען צו קורירען די קראַנקהייט. וואָס מעהר פרישע לופט, זונשיין, פיזישע איבונגען, (גימנאַסטיק) מאסאדזש, וואסער־היילונג, און וואָס מעהר באַוועגונג אויף דער פרישער לופט, אין צוזאַמענבונד מיט אַ ריכ־טיגער וועגעטארישער דייעטע, — וועט באַרוהיגען די נערווען־סיסטעם, וועט ענטוויקלען און פארקערעפטיגען די מוסקלען, וועט אָפ־רייניגען און באַנייען די בלוט און אויפבויען דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם גאַנצען קערפער און וועט אויסקורירען די קראַנקהייט.



פארשטאָפּונג (קאנסטיפיישאָן).

פארשטאָפּונג איז זעהר א פארשפרייטע מאָגען אומאָרדענונג. פון וועלכע פיעלע ליידען, נאָר עס איז ניט א קראנקהייט זעלבסט; עס איז א סימפטאָם פון אן אומאָרדענונג אין דעם קערפער, און איז דער ערשטער שריט אין די גרונדלאגע פאר פיעלע גאנץ ערענסטע קראנקהייטען, אַבוואַהל עס ווייזט זיך פון אָנהויב איז זעהר א ליכטע פאַרמע.

די הויפט אורזאכע פון פארשטאָפּונג און די אלע אנדערע קראנקהייטען וואָס קומען נאָכדעם זיינען: ניט ריכטיגע, קאָנ-צענטרירטע ראַפינירטע (צו פינע) און אויפגענדע שפייזען, וועלכע ווערען ניט פארדייעט ווי געהעריג, ווערען פאָאָנדערענגעפאלען אין דעם פארדייאונגס־קאנאל, און שאַפען ניפטיגע אָפּפאל פראָ-דוקטען און זויערקייטען, וועלכע רעגען אויף די פארדייאונגס־אָר-גאַנען און די נערווען סיסטעם, זיינען זיך אַרײַן אין דעם בלוט־שטראָם, ווערען פאָאָנדערענגעטראָגען איבער דעם גאַנצען קערפער און פאראורזאכען — זעלבסט־פארניפטונג, אלס איין אָנהויב פון פיעלע קראנקהייטען.

אום צו פארמיידען און קורירען פארשטאָפּונג, דאַרף מען אויסמיידען ווייסען ברויט, ווייסען צוקער, פלייש און פיש, און אלע אנדערע אויפרייצענדע קאָנצערטירטע און צו פינע שפייזען, שאַרפע פריפראוועס און אויפגענדע געטראנקען — ווי קאווע, טיי, שנאַפּס און ביער.

ד אַ ס ע ז דאַרף באַשטעהן הויפטזעכליך פון רויע גאַרטען־גרינסען, פרוכט און ניס, סאַלאַדס און איינפאַד צוגע־גרייטע געקאכטע געריכטען פון די זעלבע שפייזען, ברויט פון גאַנ-צע ווייז־מעהל, סיריאַלס (קאַשע) פון גאַנצע זאַמען גרייפלאַד, (ניט ארומגעריסענע) געקאכטע מיט קלייען, אָדער קלייען באַזונדער,

געזונט און שפייז

(א לעפעל קלייען מיט א טיי לעפעלע אנאר-אגאר נאך יעדער מאהל-צייט.

מ'דארף האלטען דעם פארדייאונגס און ארויספיהרונגס קאד נאל ריין און אפען, און מ'דארף אויסמידען אפפירונגען, עס איז אומגעזונט. עס ווירקט נאך פאר א וויילע, עס רייצט אויף די פארדייאונגס ארגאנען און פאראורזאכט נאך מעהר פארדייאונגס-אומארדענונג און פארשטאפונג. א קליסטיר פאר'ן שלאף און א לעפעל מינעראל אויל, אדער 1—2 פאראמעלעס (עס איז ניט קיין אפפירונג) נאך יעדען מאהלצייט — אויב נויטיג, וועט העלפען צו האלטען דעם פארדייאונגס קאנאל ריין און אפען. א גלאז היי-סע וואסער מיט עטליכע טראפען לימענע-זאפט אין דער פריה און פאר'ן שלאף, און גענוג וואסער צו טרינקען דורכ'ן טאג, ספע-ציעלע פיזישע איבונגען, מאסארזש און קאלטע קאמפרעסען צום בויד פאר עטליכע שטונדע פאר'ן שלאף, וועט פארשטארקען די מוסקלען פון די פארדייאונגס ארגאנען, וועט בארוהיגען די נערווען סיסטעם און וועט פארבעסערען דעם געזונט-צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער. דאס אלעס אין צוזאמענבונד מיט ריכטיגער ווע-געטארישער שפייזען וועט אויסהיילען די קראנקהייט, אויב אלע אנדערע אורזאכען וואס קאנען ארויסרופען די קראנקהייט זיינען באזייטיגט.

ד א ס ע ס ע ן

אין אלע מאנען-קראנקהייטען דארף דאס עסען באשטעהן פון איינפאכע גרינג פארדייענדע וועגעטארישע שפייזען, און ניט צו פיעל.

XXVII

נדרען קראנקהייט.

די נדרען זיינען איינע פון די וויכטיגסטע ארגאנען אין דעם מענשענס קערפער. זייער אויפגאבע איז דורכצוזייען און אָפּרײַיִן ניגען די בלוט פון אלע אויפלייזענדע אָפּפאל פּראָדוקטען אין דעם קערפער, און עס אַרויסצופיהרען מיט דעם יוריו. (השתנה).

אין א געזונטען צושטאנד, — ווען די אָפּפאל־פּראָדוקטען זײַן נען אין א געוויינליכער מאָס, און האָבען ניט קיין ספּעציעלע גיפ־טיגע אייגענשאַפטען, פיהרען זיי אויס זייער וויכטיגע אויפגאבע, — אין האַרמאָני מיט די אנדערע אַרויספיהרונגס־אָרגאנען, — גאַנץ גרינג. נאָר ווען די נאָרמאַלע פונקציאָנען פון דעם קערפער ווערען אָנגעגריפען צוליב געוויסע אורזאכען — אין צוזאַמענבונד מיט ניט ריכטיגע שפייזען, און גיפטיגע אָפּפאל פּראָדוקטען הויבען זיך אָן שאַפען און אָנקלייבען אין דעם קערפער, איבערהויפט אין דעם פאַרדייאונגס און אַרויספיהרונגס קאַנאַל, וועלכע זייגען זיך אַרײַן אין דעם בלוט־שטראם און מוזען אַרויסגעפיהרט ווערען דורך די נירען, ווארפט עס אַרויף צו א גרויסען לאַסט אויף די נירען, שוואכט אָפּ זייער נאָרמאַלע פונקציאָן און פאַרגיפּטעט זייערע הויך קאַמפּליצירטע אויפבויונג, וואָס פיהרט צו פאַרשטאַפּונג, ענט־צינדונג און צושטערונג פון דיזע וויכטיגע אָרגאַנען.

אין קורירען דיזע קראנקהייט איז די הויפט אויפגאבע צו באַזײַטיגען אלע אורזאכען וואָס האָבען אַרויסגערופען און אלעס וואָס פאַרערגערט די קראנקהייט. פאַרשטאַרקען און אויפבויען דעם גע־זונט־צושטאנד פון דעם גאַנצען קערפער, וואָס עס וועט אָפּשטעלען די שאַפונג, און וועט פאַרקלענערען די אינהאַלט פון די גיפ־טיגע אָפּפאל פּראָדוקטען אין דעם קערפער, און וועט ערמוגלעכערען און פאַרשטאַרקען די אַרויספיהרונגס קראפט און טהעטיגקייט פון די אנדערע אַרויספיהרונגס אָרגאַנען: ווי דער פאַרדייאונגס קאַנאַל און די הויט, וועלכע איז זעהר א וויכטיגער אַרויספיהרונגס־

געזונט און שפייז

ארגאן, וועלכער פיהרט ארויס פיעלע אַפּפּאל־פּראָדוקטען מיט דעם שווייס, וואָס עס פּאַרלייכטערט די שווערע אַרבייט פּון די נירען. נאָר די הויפט אויפּמערקזאַמקייט דאַרף זען געבען דאָס עסען, וועלכע איז די הויפט אורזאַכע פּון פיעלע קראַנקהייטען, און דער הויפט העלפּס־מיטעל אין קורירען די קראַנקהייט און אויפבויען דאָס געזונט.

מ'דאַרף אויסמירען אלע פּראַטעין ענטהאַלטענדע שפייזען וועלכע שאַפען די גיפּטיגע אַפּפּאל־פּראָדוקטען אין אַ גרויסער מאָס, וועלכע מוזען הויפטזעכליך אַרויסגעפיהרט ווערען דורך די נירען, ווי אויך אלע אויפרייצענדע שפייזען, שאַרפע פּריפּראַוועס און געטרענקע, פלייש, פיש, אויסטערס, פעפּער, זאַלץ, קאווע, טיי, שנאַפּס, ביער, — זיינען אבסאַלוט שעדליך און דאַרפען אויסגע־מיידעט ווערען.

דאָס עסען דאַרף באַשמעהן פּון איינפאַכע גרינג פאַר־דייענדע שפייזען, און ניט צופיעל. פּרישע פּרוכט, נאַרטען גרינג־סען, רויע און געקאַכטע. דער מאַגען דאַרף געהאַלטען ווערען ריין און אַפען.



XXVIII

נערווען קראנקהיים.

נערווען קראנקהייטען ווערען פאראורזאכט דורך זעלכסט־
פארגיפטונג מיט די פיעלע גיפטיגע אָפּפּאל פּראָדוקטען, וועלכע
שאַפען זיך אין דעם קערפּער, הויפטזעכליך אין דעם פאָרדייאונגס־
קאנאַל, און וועלכע קומען אַלס א רעזולטאַט פון ניט ריכטיגע
עסענס און כראַנישע פארשטאַפונג.

פלייש, פיש און אנדערע אויפרייצענדע און גרינג פאַנאַך־
דערפאלענדע שפייזען, וועלכע ווערען גרינג פאַרפּוילט אין די פאַר־
דייאונג אָרגאַנען, וואו זיי פארלעגען זיך און שאַפען גיפטיגע שטאַ־
פען—טאַקסינס, וועלכע אין צוואַמענבונד מיט אויפרייצענדע נע־
טראַנקען ווי קאווע, טיי, שנאַפּס, ביער און ניט קיין נאַטירליכען
נאַרמאַלען לעבען, ווייניג שלאָף, מיעדקייט, זאַרג, צאַרן און אויפ־
רעגנונג, רייצען אויף די נערווען סיסטעם און פאַראורזאכען קראַנק־
הייט.

א ריינער מאַגען, לייכטע נארהאַפטיגע וועגעטאַרישע שפייזען,
א נאַרמאַלער לעבען, פרישע לופט, זונשיין, רוהע, גענוג שלאָף
(ניט וועניגער פון 8 שטונדע) וואסער היילונג און פיזישע איבונג־
גען, וועלען אָפּרייניגען דעם קערפּער פון אַלע גיפטיגע אָפּפּאל־
פּראָדוקטען, וועלען פאַרקערעפטיגען און באַרוהיגען די נערווען סיס־
טעם און בריינגען זיי צו א נאַרמאַלען געזונטען צושטאַנד.

XXIX

פעט־פארמינדערונג.

פעט איז ניט קיין קראנקהייט אליין פאר זיך, נאָר עס איז אַ שווערע לאַסט, און איין אורזאכע פון פיעלע קראנקהייטען. עס קומט דערפון וואָס מען עסט צו רייכע קאָנצענטרירטע שפייזען, און מווען נעמט אריין פיעל מעהר נאהרונג וויפיעל דער קערפער דארף פאר זיין געברויך. עס איז ניט קיין אונטערשייד פון וועל־כע שפייזען די איבערנאהרונג קומט. אזוי לאנג עס איז מעהר ווי עס ווערט פארנוצט אויף צו אויפהאַלטען די לעבענס פונקציאָנען און דעם קערפער אויף צו ענטוויקלען געזונט און קראפט פאר די טעגליכע טהעטיגקייט, — איז עס איבעריג, — און עס ליגט זיך אָפּ אלץ פעט, פון וועלכע מען דארף זיך באַפרייען אום צו פאר־מירדען פיעלע אומאנגענעמליכקייט און קראנקהייטען — אַ ביסעל שפעטער. (קאָפיטעל „געזונט און נאהרונג“).

ריכטיגע שפייזען זיינען דער איינציגער ווירקליכער מיטעל אויף צו פארמיידען און פארמינדערען (רעדוצירען) פעט, און ברענ־נען דעם קערפער צו אַ נאָרמאַלען געזונטען צושטאַנד. קיינע מיט־לען קאָנען ניט העלפען צו רעדוצירען פעט, אויב דאָס עסען איז ניט ריכטיג.

אַלע מעדיצינען צוליב רעדוצירען פעט, ווי אויך אַלע מיט־לען וואָס וועלען העלפען רעדוצירען צופיעל מיט אַמאַל אָדער צו גיך, — זיינען אומגעזונט, און קאָנען פאראורזאכען קראנקהייט. עס מוז געטאָן ווערען זעהר לאַנגזאַם און שטופענווייז. מ'דארף פאַרזיכטיג אריבערגעהן פון די געוויינליכע שפייזען אויף די ספּע־ציאַלע פעט רעדוצירערע עסענס, און לאַנגזאַם ביסלעכווייז אַרויס־לאָזען פון דער שפייז־קארטע ג ע ק אַ כ ט ע ג ע ר י כ ט ע ז, קראַכמאַל און צוקער ענטהאַלטערע שפייזען און פעטס און פאר־בייטען עס מיט פרוכט און סאַלאַדס, ביז די וואָג וועט קומען צו נאָרמאַל, אָדער אַ ביסעל איבער נאָרמאַל, ניט אונטער נאָרמאַל.

געזונט און שפייז

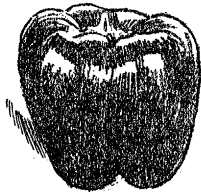
מאסאדושי, פיזישע איבונגען, שוויץ בעדער, (פאָרויכטיג) און וואָס מעהר טהעטיגקייט אויף דער פרישער לופט, וועט אָפציהען די פעט און וועט העלפען צו אויפבויען דאָס געזונט, פארשטארקען די מוסקלען און שטייף מאכען די הויט, עס זאָל ניט אָפהיינגען ווי אַ זאק נאָך דעם ווען די פעט וועט פארשוואונדען ווערען, — און וועט בריינגען די בלוט־צירקולאציע צו אַ נאָרמאלען צושטאנד.

ד א ס ע ס ע ן

לייכטע וועגעטאָרישע שפייזען, פון וועלכע מען דאַרף ביס־לאַכווייז אַרויסלאָזען, — ברויט, רייז, קארטאָפעל און אַלע אַנדערע — קראַכמאַל און צוקער ענטהאַלטענדע שפייזען, — איבער־הויפט — זופ, און פאַרבייטען עס מיט רויע פרוכט, נאָרמען גרינסען און סאַלאַדס.

דער מאַגען דאַרף געהאַלטען ווערען ריין און אָפען. אַ לעפעל מינעראַל אויף אַדער 1—2 פאַראַמעלס נאָך יעדער מאַהלצייט. (א קליסמיר ווען נויטהייג).

ווען די וואַג וועט קומען צו נאָרמאַל, דאַרף מען פאָרויכטיג — אין דעם זעלבען וועג — צוריק אומקערען זיך צו די געווענהליכע שפייזען, וועלכע דאַרפען באַשטעהן — הויפטזעכליך פון רויע נאָרמען־גרינס, — סאַלאַד און פרוכט און ווייניגער פעטס, קראַכ־מאַל און צוקער ענטהאַלטענדע שפייזען.



צוקער קראנקהייט (דיאביטיס).

די קראנקהייט באשטעהט אין דעם, דאָס דער קערפער קאָן ניט פאַרזעהרען און אויסנוצען דעם צוקער, וועלכער ווערט פאַר-דייעט פון די שפייזען וואָס מען עסט — וועלכע ענטהאַלטען צו-קער אָדער קראכמאַל.

אין קורירען דיזע קראנקהייט איז די שפייז, — וואָס מען עסט, און וויפיעל מען עסט, — פון די הויפט וויכטיגקייט. מ'דאַרף זיין זעהר פאַרזיכטיג מיט דעם עסען, מ'דאַרף איינהאַלטען דעם אַפעטיט און עסען איז פראָפאַרציע מיט דעם צוקער טאַלעראַנץ, וויפיעל דער קערפער קאָן פארטראַגען, אורטהיילענדיג נאָך דעם צוקער אינהאַלט אין דער יורין (השתנה). אויב די יורין איז באַ-פרייט פון צוקער, קאָן מען עסען אַ ביסעל רייכערע — אין דעם קראכמעהל און צוקער-אינהאַלט-שפייזען, נאָך אויב דער צוקער-אינהאַלט פארנערעט זיך, דאַרף מען דאָס עסען באַנרעניצען מיט די שפייזען, וועלכע ענטהאַלטען עס אין ווייניגסטען (טאַבעלע פון די קראכמעהל און צוקער ענטהאַלטענרע שפייזען).

אין דיזער קראנקהייט, ווי אויך אין אלע אנדערע קראנקהיי-טען, — דאַרף מען געבען די הויפט אויפמערקזאַמקייט אויף אויפ-צובויען די קרעפטען, און פאַרבעסערען דעם געזונט-צושטאַנד אין אַלגעמיין. דער פאַרדייאונגס און ארויספיהרונגס קאַנאַל מוז גע-האַלטען ווערען ריין און אָפען. פארשטאַפונג איז די הויפט אור-זאַכע פון דיזער קראנקהייט. קאָנצענטרירטע אויפרייצענדע שפיי-זען — פלייש, פיש, שאַרפע פריפראוועס, שנאַפּס, ביער, קאווע און טיי זיינען אבסאָלוט שעדליך.

דאָס עסען דאַרף באשטעהן פון איינפאַכע ניט קאָמפליצירטע שפייזען, פרישע גרינסען, זויערע פרוכט און גענוג וואסער צום טרינקען.

באוועגונג אויף דער פרישער לופט און זונשיין, פיזישע איר

געזונט און שפייז

בונגען, מאסאדוש, קאלטע שפריץ-בעדער און אלע אנדערע נאטיר-ליכע מיטלען וועלכע זאלען העלפען צו פארשטארקען און אויפ-בויען דעם קערפער, וועלען העלפען אויסהיילען די קראנקהייט.

ד א ס ע ס ע ן

ווען דער צוקער אינהאלט אין דער יורין איז גרויס, דארף מען אנהאלטען די שפייז-קארטע נ' 5; נאָר מיט דער פאַרבעסערונג פון דעם צושטאַנד קאן מען ביסלעכווייז אריינפיהרען אויך אנדערע געריכטען פון וועלכע מ'דארף אויסמיידען, — מעהרען און קאר-טאָפּעל, און פארבייטען מיט אנדערע גארטען פלאנצען וועלכע ענט-האלטען וועניגער קראַכמעהל און צוקער. מעהל אָדער קראַכמעהל איז אייניגע געריכטען דארף מען פארבייטען מיט גלוטען מעהל. ווען דער צוקער-אינהאלט איז קליין, קאן מען עסען א גע-באקטע קארטאָפּעל, נאָר ניט צו אָפּט.

מ'דארף געבען אויפמערקזאמקייט צו דער צוקער אינהאלט אין דער יורין, וועלכע מען דארף אַנאַליזירען נאנץ אָפּט.



ר הו מא ט י ז ם .

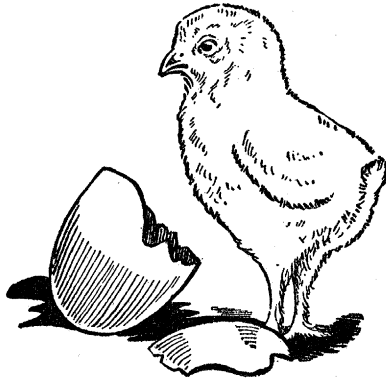
רהומאטיזם קומט ניט פון קאלטען און נאסען וועמער, — ווי פיעלע מענשען דענקען, אַכוואַהל די קראַנקהייט פיהלט זיך פיעל ערגער אין אזא וועמער. דיזע קראַנקהייט קומט פון א שלעכטען מאַגען, כראַנישע פאַרשטאַפונג, פלייש און פיש שפייזען, קאווע, טיי און שנאַפס טרינקען, — און פיעלע אנדערע ניט ריכטיגע שפייזען און געטראַנקען, וועלכע פאַראַרזאכען פאַרשטאַפונג און וועלכע שאַפען יוריק זויער און אנדערע גיפטיגע שטאַפען אין דעם סיסטעם אַלס א פראַדוקט פון פאַנאַנדערפאַל (פאַרפויילונג) פון די זע שפייזען, ווען זיי פאַרלעגען זיך אין דעם אַרויספיהרונגס קאַנאַל, (קאַלאַן) וואָס איז דער פאַל אין פאַרשטאַפונג. דיזע גיפטיגע אַפפאַל פראַדוקטען, — הויפטזעכליך יוריק זויער, — אַליון, אַדער אין פאַרבינדונג מיט אנדערע גיפטיגע אַפפאַל־פראַדוקטען, — ווערען אַריינגעצויגען אין דעם בלוט שטראם, ווערען פאַנאַנדערגע־טראָגען איבער דעם גאַנצען קערפער, און ווערען אַפגעלייגט אין די מוסקלען אַדער סוסטאווען און פאַראַרזאכען ענטצינדונג, און גאַנץ שטאַרקע שמערצען. גאַנץ אַפט רופט עס אויך אַרויס פאַרענדי־דערונגען אין דעם אויפבויען פון די גלידער אין וועלכע עס לייגט זיך אָפּ, וואָס פאַרשאפט גרויסע ווייטאַגען ביי יעדען באַוועגונג פון דיזע גלידער.

אום צו קורירען די קראַנקהייט, מוז מען אַפרייניגען די בלוט פון די גיפטיגע פראַדוקטען וועלכע האָבען פאַראַרזאכט די קראַנק־הייט, — הויפטזעכליך יוריק זויער, וועלכע מוז נוטראַליזירט ווע־רען מיט די אַלקאַלי זאַלצען וועלכע ענטהאַלטען זיך אין די שפיי־זען, און מוז אַרויסגעפיהרט ווערען פון דעם קערפער.

פרישע פרוכט, איבערהויפט אַפעלציניע, גרייפ־פּרוכט, לימענע זאפט מיט הייסע וואסער, און אַלע פרישע גרינסען זיינען רייך אין פאזיטיווע מינעראל זאַלצען וועלכע זיינען נויטיג צוליעב דעם.

געזונט און שפייז

הייסע בעדער מיט ביטער זאלץ (עפסען סאלטס) פאר די קראנקע גלידער, אדער פאר דעם גאנצען קערפער און שוויץ בעדער, — וועלען פארגרינגערען די ווייטאגען און וועלען היילען די קראנקהייט. די גרעסטע אויפמערקזאמקייט דארף מען געבען אויף צו האלטען דעם מאגען און דעם ארויספיהרונגס קאנאל ריין און אפען. ד א ס ע ס ע ז דארף באשטעהן פון לייכט פארדייענדע ווענעטארישע שפייזען, פרוכט און גארטען גרינסען.



XXXII

היכע בלומ-דרוק.

דיזע קראנקהייט קומט אלס א רעוולטאט פון שלעכטע אומד געזונטע פלייש שפייזען, איבערעסען זיך און כראנישע פארשטאָד פונג פאר א לענגערער צייט.

מען מוז גלייך פאריכטען די דיעטע און אויפלייזען די פארד שטאפונג, דער מאגען און דער נאנצער פארדייאונגס און ארויס פיהרונגס קאנאל מוז נעהאלטען ווערען ריין און אָפען. (א קליסטיר, מינעראל אויל, פאראמעלס אָדער אנאראגאר, א טייללעפעלע, מיט א לעפעל קלייען, נאך יעדען מאָהלצייט).

מ'דארף אויסמיידען אלעס וואָס עס האָט פאראורזאכט און וואָס קאן העלפען צו אַרויפברענגען די בלומ-דרוק, — פלייש און פיש, שאַרפע פריפראוועס און אויפגענדע געטראנקען, — קאווע, טיי, שנאפס און ביער, (זעה קאפימעל „די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען“).

דאָס עסען דאַרף באַשטעהן פון ליכט פארדייענדע שפייזען וואָס האָבען איין אָפפיהרונג אייגענשאַפט, און זיינען רייך אין פאזיטיווע מינעראל זאלצען און ווייטימינס, פרישע פרוכט און גאַרטען גרינס, רויע אלס סאלאדס און געקאכטע, א געבאָקטע קארט טאָפעל אנשטאָט ברויט, ברויט פון נאנצע ווייץ מעהל און קלייען צו יעדער עסען, — וועט אריינברענגען אין דעם קערפער אלע פאזיטיווע מינעראל זאלצען נויטיגע צו נוטראליזירען די יוריק זויער און אנדערע אָפפאל פראָדוקטען אין דעם קערפער, און וועט העלפען צו אויפלייזען און אַרויספיהרען אלע אבסטרוקציעס פון דעם בלומ סיסטעם, דאָס וועט ברענגען דעם בלומ-שטראָם, ווי אויך דעם בלומ-דרוק צו א נאָרמאלען געזונטען צושטאַנד.

פרישע לופט, זונשיין, זוניבעדער, אָדער עלעקטרישע ליכט היילונג, מאסאזש און ווארימע בעדער מיט עפסאן סאלטס, — זיינען זעהר גוט און הילפסרייך.

XXXIII

געזונט אויפבוואונגס שפייזען
 (זעה אונזער קאך בוך „ראציאנאלע נאחרונג“)

שפייז-קארטע נ' 1.

(סיסטעם אַפרייניגונגס שפייזען)

		אַנבייסען	
		עפעל ווהיפ מיט מאנדעל	
370 נ'	קרים	אפעלציגע פייגען — געקאכטע אָדער רויע געדאמפטע ספינאטש מיט פּוּטער	
	א גלאַז מילך מיט האַניג	קלייען און ראַזשינקעס-זעמעלאך (מופינס)	
אַנבייסען			
	גרייפֿ-פרוכט מיט האַניג	א גלאַז פייגען קאפע מיט האַניג	
	פלווימען — געקאכטע אָדער נאָר אַנגעווייקטע		
	א פאושט געלכעל פון איי אויף	מיטטאג	
	ווהאַל ווהיט טאוסט	32 נ'	סאַלאַד
	א גלאַז מינט בירו און האַניג	78 נ'	דר. מישולאַ'ס זופ
	מיטטאג		געבאַקטע קארטאַפּעל
	געזונטהייט סאַלאַד	185 נ'	מיט פוטער
16 נ'	קרים זופ	147 נ'	געדאמפטע מעערען
78 נ'	קארטאַפּעל געבאַקטע		ווהאַל ווהיט טאוסט מיט פוטער
186 נ'	ספינאטש		אָדער קלייען ביסקוויט
162 נ'	בעבלאך סטרוטשקעס		א גלאַז יאגורט זויער מילך טייטלען
	(סטרינגבינד)		
120 נ'	קלייען און ראַזשינקעס מופינס		אַווענט מאַהלצייט
	יאגורט זויער-מילך		
	געדאמפטע פייגען	36 נ'	וואַלאַראַף סאַלאַד
	אַווענט מאַהלצייט		זופ מיט האַבערנע
	געמישטער סאַלאַד	82 נ'	גרייפֿלאַך
19 נ'			ווהאַל ווהיט טאוסט מיט פוטער

געזונט און שפייז

<p>לינען זופ נ' 77</p> <p>צוקוועטשטע קארטאפעל נ' 189</p> <p>געדאמפטע ספינאטש</p> <p>מיט פוטער נ' 162</p> <p>וואַזל ווהיט טאוסט מיט פוטער</p> <p>אַדער</p> <p>קלייען און ראזשינקעס מופינס</p> <p>זויער מילך</p> <p>טייטלען מאַרמעלאַד מיט אויפֿ-</p> <p>געשלאָגענע קרים</p> <p style="text-align: center;">אַווענט מאַהלצייט</p> <p>גריכישע סאלאַד נ' 17</p> <p>בוליאַן, מיט סאַוויטאַ נ' 91</p> <p>סוכערלאַד נ' 96</p> <p>וואַזל ווהיט ברויט מיט פוטער</p> <p>פּלוימען (אַנגעוויקטע איבער</p> <p style="text-align: right;">נאַכט)</p>	<p>סעלערי זופ מיט גערש־</p> <p>טענע גרייפלאך נ' 82</p> <p>וואַזל ווהיט טאוסט מיט פוטער</p> <p>אַדער</p> <p>קלייען ביסקוויט</p> <p>פּלוימען ווהיפ מיט מאַנדעל</p> <p>קרים</p> <p>פייגען קאווע מיט האַניג</p> <p style="text-align: center;">אַנבייסען</p> <p>פּיין עפעל (אַנאַנאַס) מיט האַניג</p> <p>אַ געבאַקטע עפעל</p> <p>אַ שרעדער ווהיט ביסקוויט</p> <p>מיט ראַזשינקעס און הייסע</p> <p>מילך</p> <p>קלייען ביסקוויטס</p> <p>אַ גלאַז מינוט ברוי מיט האַניג</p> <p style="text-align: center;">מיטטאג</p> <p>געמישטער סאלאַד נ' 17</p>
---	--

אַ גלאַז הייסע וואסער מיט עטליכע טראָפּען לימענע זאפט אין דער פריה און פאר'ן שלאָף, און א האלבע שטונדע פאר'ן עסען. אַ לעפעל מינעראַל אויל אַדער 1—2 פאראמעלס נאך יעדער מאַהל־צייט, אום צו האלטען דעם מאַגען ריין און אָפּען, (און ווען נויטהיג מאכען א קליסטיר). וואָס מעהר פרישע לופט און זונשיין, און וואָס מעהר באַוועגונג אויף דער פרישער לופט.

באַמערקונג: אום צו מאכען מאַנדלען, אַדער פינאַט־פוטער קרים, נעמט אַ לעפעלע פון די פוטער און רייכט גוט איין מיט אַ ביסעל וואסער ביז עס ווערט ווי א קרים.

געזונט און שפייז

שפייז-קארטע נ' 2.

(ווען צופיעל זויערס (היפעראסידים) אין מאגנען)

א פאזשט געלכעל פון איי אף	אָנבײַסען
וועגל ווהיט טאוסט	פֿלױמען פּײַרײַ — אָנגעװײקט
טייטלען מאַרמעלאַד	אײבער נאַכט און דערנעריבען
1 גלאַז מילך	ברױנע רײדקאַשקע, גוט פּאַ-
1 געבאַקטע עפעל (אַהן צוקער)	נאַנערנעקאַכט און אײבערנע-
1 לעפעלע אַנאַר-אַנאַר מיט	זײעט
קלייען פאַרברײהט און באַשאַ-	1 גלאַז מילך
טען מיט אַ ביסעל מאַלטעד	1 לעפעלע אַנאַר-אַנאַר מיט אַ
ניס אַדער אַ ביסעל זיסע	לעפעלע קלייען, פאַרברײהט
קרים (סליווקעס)	מיט הייסע וואַסער מיט אַ
אָנבײַסען	ביסעל זיסע קרים
באַנאַנאַ פּײַרײַ	מיטמאַג
גלוטאַן קאַשקע מיט ראַזשינקעס	ווערזשעטייבעל קרים זופֿ נ' 73
קלייען ביסקװײטס מיט פּומער	געבאַקטע קאַרטאַפּעל
1 גלאַז מאַלטעד ניס (אַ לעפעלע	מעערען פּײַרײַ
מאַלטעד ניס פאַרברײהט מיט	אַדער
אַ גלאַז הייסע מילך) מיט האַ-	אַרבעס פּײַרײַ
ניג	עטליכע שטיקלאַך לעמוס מיט
מיטמאַג	בויםעל
בעבלאַד זופֿ (דורכגע-	וועגל ווהיט טאוסט מיט פּומער
ריבען)	יאַגורט זויערמילך
נאַנצע ווייץ מעהל ברויט-	1 לעפעלע אַנאַר-אַנאַר מיט אַ
טאוסט	לעפעלע קלייען, פאַרברײהט
צוקוועטשטע קאַרטאַפּעל נ' 189	מיט אַ ביסעל הייסע וואַסער
ספּינאַטש פּײַרײַ	און באַשאַטען מיט אַ ביסעל
אַדער	מאַלטעד-ניס
סעלערי וואַרצלען	אַווענט מאַהלצײט
156 נ' פּײַרײַ (קנאַכס)	אַרבעס זופֿ
	נ' 79

געזונט און שפייז

וואָל ווהיט טאוסט מיט פוטער
יאגורט זויער-מילך
אגאר-אגאר מיט קלייען פאר-
בריהט מיט הייסע וואסער
און באשאטען מיט מאַלטער
ניס, אָדער אַביסעל זיסע קרים

אָווענט מאַהלצייט

סעלערי זופ 82'נ

ספינאטש פירי

פייגען צומאָהלענע, באשאטען
מיט מאַלטער ניס

אגאר-אגאר מיט קלייען און
אַביסעל זיסע קרים

וואָל ווהיט טאוסט מיט פוטער
א גלאָז מילך

אַנבייסען

פלויען (אַנגעוויקטע איבער
נאַכט

וויצענע קאשקע מיט

קלייען 316'נ

גוט איינגעקאכט און איבער-

געזייעט) מיט זיסע קרים

קלייען און גלוטאן ביסקוויטס

מיט פוטער

ספינאטש פירי

מאַלטער ניס א גלאָז 2-1 לע-

פעלאך מאַלטער ניס אויף א

גלאָז הייסע מילך מיט האַניג

אָדער מאַלט צוקער)

מיטטאג

געזונטהייט זופ (דורכ-

געריבען 78'נ

עטליכע בלעטלאך לעטוס מיט
בויעל און לימענע זאפט
קלייען ביסקוויט מיט פוטער
פוטער-מילך

אָווענט מאַהלצייט

קאליפלאור זופ 80'נ

1 פאטש געלכעל אויף וואָל

ווהיט טאוסט

פלויען פירי

דין אַנגעריבענע מערען סאלאד
מיט בויעל

א לעפעלע אגאר-אגאר מיט
קלייען, פארבריהט מיט הייסע

וואסער, מיט זיסע קרים.

אַנבייסען

פייגען פירי (איינגעוויקט אי-
בער נאַכט און דורכגעריבען)

האַבערנע קאשקע מיט קלייען.

גוט איינגעקאכט און איבער-

געזייעט

רייז ביסקוויטס מיט פוטער

א גלאָז מאַלטער מילך מיט האַ-

ניג

מיטטאג

לינען זופ געדיכטען

(דורכגעריבען)

77'נ

קלייען מופינס

ספינאטש פירי

162'נ

קאליפלאור

182'נ

עטליכע אינווייניגסטע שטיק-

לאך סעלערי מיט בויעל

געזונט און שפייז

אָווענט מאַהלצייט סטרינג בינו קרים זופ נ' 75 ספינאטש פיורי קלייען מופינס טייטלען מארמעלאד, מיט זיסע קרים עפעל סאוס מינוט ברוי	ווהאַל ווהיט טאוסט מיט פוטער קארטאָפּעל געבאַקטע מיט פוטער קייל (קאלע) געדאַמפטע נ' 203 לעטום מיט בויעל און לעמאן- זאפט קלייען מופינס מיט ראָזשינקעס א גלאַז יאגורט זויער מילך
--	---

ב א מ ע ר ק ו נ ג : — א גלאַז הייסע וואסער מיט עמליכע
 טראָפּען לימענע זאפט, — אין דער פריה און אין אָווענר, אויך אַ
 האלבע שטונדע פאר'ן עסען, און ווען הארץ-ברענונג. אַ לעפעל
 מינעראַל אויל, אָדער 1-2 פאַראמעלס נאָך יעדער מאַהלצייט (אַ
 קליסטיר ווען נויטהיג), אום צו האלטען דעם מאַגען ריין און אָפּען.

שפייז-קארטע נ' 3.

(אין פאל פון איין אַלסער (אַ וואונד) אין מאַגען)

אָנבייסען באנאנא פיורי קאשקע פון גלוטא מעהל — גע- דיכטע מיט זיסע קרים, (סליווקעס)	אין דער פריה 4 לעפעלאך לאקטא דעקסטרין אין אַ גלאַז הייסע וואסער.
---	--

אין 2 שטונדע אַרום — א גלאַז מילך.

2 לעפעל סעלערי זאפט רויע, (דיו אָנגערבען און אויסגע- דריקט) ספינאטש פיורי אַ געבאַקטע זיסע עפעל מיט זיסע קרים	מיטטאג קרים זופ נ' 73 גלוטאן ברויט 40% מיט פוטער אַ געבאַקטע קארטאָפּעל (ניט קיין גרויסע)
--	--

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז מילך.

מעערען פיורי מיט זיסע קרים פלוימען פיורי (איינגעווייסקט איבער נאכט און דורכגעריי- בען דורך א מעטאלענע זי- פעל	אָווענט מאָהלצייט א גלאז ריין גרועל, (א שיטערע נוט איינגעקאכטע קאשקע, דורכגעזייעט) גלוטאן ברויט מיט פוטער 2 לעפעל רויע ספינאטש זאפט
---	--

פאר'ן שלאָף 4 לעפעלאך לאקטאדעקסטרין אין א גלאז
 הייסע וואסער.

קאשקע פון האַבערנע מעהל מיט 2 לעפעל קלייען 1 לעפעלע מאַלטער ניס, אָדער זיסע קרים	אין דער פרייה 2 גלעזער הייסע וואסער מיט 4 לעפעלאך לאקטא דעקסטרין אַנבייסען בארן פיורי
---	---

איבער צוויי שטונדע — א גלאז מילך.

(דיקט) ארבעס פיורי (דורכ- געריבען) ווהאַל ווהיט טאוסט מיט פוטער קאסטארד פודינג	מיטטאג ג' 77 ג' 148 2 לעפעל רויע ברויקעס זאפט, (דין אָנגעריבען און אויסגע-
--	--

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז ענג'נאנ (א געלכעל נוט אויפגע-
 שלאגען און צונויפגעמישט מיט הייסע מילך און אביסעלע האניג.)

2 לעפעל מעערען זאפט רויע גרינע ארבעס פיורי מיט קרים פייגען פיורי מיט מאַלטער ניס	אָווענט מאָהלצייט בארליי גרועל (שיטערע קאשקע פון גערשמענע גרייפלאך) קלייען ביסקוויטס מיט פוטער
---	---

געזונט און שפייז

אין 2 שטונדע ארום — לאקטא דעקסטרין, — מיט א גלאז
הייסע וואסער.

<p>געוויקטע ניט געקאכטע מיט מאַלטעד ניס קאשקע פון ווייצענע גרייפלעד מיט 2 לעפעל קלייען, זיסע קרים</p>	<p style="text-align: center;">אין דער פריה</p> <p>2 גלעזער הייסע וואסער מיט 6 לעפעלאך לאקטא דעקסטרין אַנבייסען זיסע פלוימען פיורי (נאָר אָנ-)</p>
---	--

אין 2 שטונדע אָרום — א גלאַז שיטערע גלומאן קאשקע (גרועל)
אף האַלב מיט הייסע מילך.

<p>ספינאַטש פיורי סעלערי וואַרצלען פיורי 2 לעפעל סעלערי זאפט רויע טייטלען מאַרמעלאַד, מיט זיסע קרים אויפגעשלאָגען</p>	<p style="text-align: center;">מיטמאג</p> <p>בוליאַן — פאַרקאכט מיט האַר- בערנע גרייפלעד, גאַנץ גע- דיכט און דורכגעווייעט נ' 91 גראַנאַזא ביסקוויטס מיט פוטער</p>
---	--

אין 2 שטונדע ארום — מאַלטעד ניס מיט א גלאַז מילך.

<p>בוריקעס פיורי קאַסטאַרד פּוּדינג פייגען מאַרמאַלאַד מיט זיסע קרים</p>	<p style="text-align: center;">אַווענט מאַהלצימ</p> <p>גלומאן גרועל (שיטערע קאשקע) וואַסל ווהיט טאַוסט מיט פוטער 2 לעפעל לעטאַם זאפט רויע</p>
--	--

אין 2 שטונדע ארום — לאקטא דעקסטרין מיט א גלאז
הייסע וואסער.

<p>צוקוועטשט) באַשאַמען מיט אַביסעלע מאַלטעד ניס ברוינע רייז קאשקע מיט 2 לע- פעל קלייען, גוט איינגעקאכט און דורכגעווייעט, מיט אַבי- סעל זיסע קרים</p>	<p style="text-align: center;">אין דער פריה</p> <p>2 גלעזער הייסע וואסער מיט 6 לעפעלאך לאקטא דעקסטרין אַנבייסען טייטלען מאַרמעלאַד (נאָר פאַר- ברייט מיט הייסע וואסער און</p>
---	---

געזונט און שפייז

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז ווארעמע מילך.

<p>מיטטאג 2 לעפעל סעלערי זאפט — רויע געזונטהייט זופ (דורכ- געריבען) 78' נ' האל ווהיט טאוסט מיט פוטער גרינע ארבעס פיורי זיסע קרים</p>	<p>מיטטאג (דורכגעריבען) 134' נ' אָדער מעערען פיורי 148' נ' זיסע פלוימען פיורי (נאָר איינ- געוויינט, ניט געקאכט) מיט זיסע קרים</p>
--	---

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז מילך.

<p>אָווענט מאַהלצייט 2 לעפעל לעטום זאפט רויע עפעל ווהיפ מיט אויפגעשלאָגע- נע קרים האל ווהיט טאוסט מיט פוטער א גלאז מאַלטעד מילך מיט האַניג פאר'ן שלאָף — א גלאז לאַקטאָדעקסטרין, (4 לעפעלאך לאַקטא- דעקסטרין אויף א גלאז הייסע וואסער).</p>	<p>אָווענט מאַהלצייט 2 לעפעל לעטום זאפט רויע עפעל ווהיפ מיט א פאטשט נע קרים האל ווהיט טאוסט מיט פוטער א גלאז מאַלטעד מילך מיט האַניג פאר'ן שלאָף — א גלאז לאַקטאָדעקסטרין, (4 לעפעלאך לאַקטא- דעקסטרין אויף א גלאז הייסע וואסער).</p>
---	---

אלע זאפטגיגע זיסע פרוכט און פרוכט פלאנצע; וואסער מעלאז
(קאוויז), מוסקדמעלאז (דינע), זיסע פלוימען און זיסע יאגדעס
זיינען גוט אין א קליינער מאָס.

שפייז-קארטע נ' 4.

(אנטי-מאקסין שפייזען)

<p>אָנבייסען גרייפ־פרוכט מיט האַניג נאנצע ווייץ קאשקע מיט טייט- לען ווהאל ווהיט טאוסט מיט פוטער ספינאטש געדאמפטער מיט מאנ- דעל קרים מאַלטעד מילך (צופיהרט מיט הייסע וואסער) מיט האַניג</p>	<p>געבאקטע קארטאָפּעל 186' נ' ארבעס זופ (אָהן קרים) 68' נ' ברוסעל ספראונטס 118' נ' מעערען 144' נ' פוטער-מילך א גלאז א געבאקטע אָדער א רויע עפעל אָווענט מאַהלצייט קאליפלאור זופ 80' נ' קלייען ביסקוויטס סאלאד 19' נ' אויסער פלאנט 158' נ' מאַלטעד ניס (מיט הייסע ווא- סער)</p>
--	--

געזונט און שפייז

<p>מינוט־בריו מיט מילך קלייען ביסקוויטס מיטמאג</p> <p>גריכישע סאלאד נ' 15 געבאקטע קארטאָפּעל ווערושעטייבעל קרום זופ נ' 73 קרויט סופלעי נ' 106 וויענא בוריקעס נ' 129 זויער מילך טייטלען</p> <p style="text-align: center;">אָווענט מאַהלצייט</p> <p>קרויט זופ נ' 83 וואַגל ווהיט טאוסט מיט פוטער סעלערי סאלאד נ' 32 פאסטערנאק געראמפטע נ' 175 געקאכטע פיינען</p> <p style="text-align: center;">אָנבייסען</p> <p>1 עפעל מיט האַניג בראָז (קלייען) פלייקס מיט היי- סע מילך פיינען (אַנגעווייקט איבער נאכט און עטוואַס אויפגעקאכט) מאַלטעד נים (2 לעפעלאך אויף א גלאַז הייסע וואסער) מיט האַניג קלייען און ראַזשינקעס מופינס</p> <p style="text-align: center;">מיטמאג</p> <p>מאָמייטאָ סאלאד נ' 26 (באַשאַטען מיט א לעפעלע צוריענע נים) געבאקטע קארטאָפּעל מיט פוטער נ' 185</p>	<p>סער) א גלאַז מיט האַניג עמליכע טייטלען אָנבייסען</p> <p>פּיז־עפעל (אנאנאס) מיט האַניג האַבערנע קאשקע מיט קלייען און ראַזשינקעס, באַשאַטען מיט א לעפעלע מאַלטעד נים א גלאַז פּאַסטום מיט מילך קלייען ביסקוויטס מיטמאג</p> <p>אידישער סאלאד נ' 14 געבאקטע קארטאָפּעל געזונטהייט זופ נ' 78 ספינאטש נ' 162 סטרינג בינז (בעבלאך־סטרוצ- קעס) נ' 120 א גלאַז יאגורט זויער־מילך פיטשעס, (פערסיקעס), אפרי- קאטס, אָדער אנדערע פרוכט אָווענט מאַהלצייט</p> <p>גרינע אַרבעס זופ נ' 79 קלייען און ראַזשינקעס מופינס געפילטע מאָמייטאָס נ' 21 ענג־פלאנט נ' 168 פיינען מיט ראַזשינקעס נ' 374</p> <p style="text-align: center;">אָנבייסען</p> <p style="text-align: center;">אפּעלצינע</p> <p>שרעדעט ווהיט ביסקוויט מיט קלייען און הייסע מילך טייטלען מאַרמעלאַד ספינאטש מיט א לעפעלע מאַל- טעד נים</p>
---	--

געזונט און שפייז

סמרינג בינו זופ	75' נ'	אָווענט מאַהלצייט
אספאראגוס (ספארזשע) נ' 109	סעלערי זופ	82' נ'
מעערען	קלייען מופינס מיט פוטער	
וואַל ווהיט ברויט מיט פינאט	דאנישער סאלאד	23' נ'
פוטער	קאליפלאור	182' נ'
יאגורט זויער-מילך	וואַל ווהיט טאוסט	
פּרוכט סאלאד	טייטלען מארמעלאד, באשאַטען	
	מיט מאַלטעד ניס	

כ א מ ע ר ק ו נ ג : — אין דער פריה, פאר'ן שלאָף און 2 שטונדע נאָד מיטאג — 4 לעפעלאַד לאקטא דעקסטרין און א גלאָז הייסע וואסער. אנשטאט צוקער דארף מען געברויכען — האָניג אָדער מאַלטעד צוקער, וואָס מעהר פרישע פרוכט, — איבערהויפט אפעלצינגעס, גרייפֿ-פרוכט, פיין-עפעל און לימענע זאפט מיט וואַ סער; א לעפעל מינעראל אויל, אָדער 1-2 פארמאעס נאָד יעדער מאַהלצייט. דער פארדייאונגס-קאנאל דארף געהאלטען ווערען ריין און אָפען. (א קליסטיר ווען נויטהינג).

שפייז-קארטע נ' 5.

(אין צוקער קראנקהייט, ווען עס איז דאָ פיעל צוקער)

I

אָנבייסען	דין צובראָקט מיט 1 ציבעלע
סמרינג בינו (כעבלאד סטרויז)	און גוט איינגעקאכט אין 4 גלעזער וואסער, עס זאָל בלייב בען 2 גלעזער יויד)
קעם	
יויד — א גלאָז	
(א האלבע קוואַרט סמרינג בינו	סעלערי און טאָמייטאָ סאלאד
אין 2 שטונדע ארום — א גלאָז יויד.	
מיטטאג	לעטום און טאָמייטאָ סאלאד
קרויט יויד א גלאָז	אספאראגוס
(א קוואַרט צובראָקטע קרויט,	סמרינג בינו מיט א ציבעלע
2 ציבעלעס גוט איינגעקאכט	געדאמפט
און אַראָפּגעזייעט)	119' נ'

געזונט און שפייז

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז פאסטום אָדער מינוט בריו
מיט א ביסעל קרים.

אָווענט מאַהלצייט לימענע זאפט 40' נ'
קרויט/און סעלערי סאלאד מיט קרויט יויד א גלאז

אין 2 שטונדע — א גלאז יויד.

II

(ווען צוקער ווערט ווייניגער)

<p>לעס און עטליכע שטיקלאך סעלערי און א שטיקעלע פּוּר טער)</p> <p>קלייען און גלוטאן ביסקוויטס קאליפלאור א קליין שטיקעל פוטער סעלערי און לעמוס סאלאד מיט לימענע זאפט קרים קעז</p> <p style="text-align: center;">אַנבייסען</p> <p>לעמוס און טאַמייטאַ פייגען קאפע גלוטאן און קלייען ביסקוויטס א שטיקעלע פוטער</p> <p style="text-align: center;">מיטטאג</p> <p>שוועמלאך און קרויט זופ (ווי אויבען באשריבען מיט א האלב גלאז שוועמלאך) ספינאַטש און סעלערי סאלאד, מיט לימענע זאפט גלוטאן בריוט 80%</p>	<p style="text-align: center;">אַנבייסען</p> <p>א גלאז מינוט בריו סעלערי און לעמוס סאלאד מיט לימענע זאפט און בויעל 2 גלוטאן ביסקוויטס מיטטאג</p> <p>סטרינג בינו און סעלערי זופ (סטרינג בינו, סעלערי און ציבעלע, צובראקט און גוט איינגעקאכט)</p> <p>ספינאַטש סאלאד מיט לימענע זאפט</p> <p>טאַמייטאַ און ענדרייוו געראמפֿ- טע</p> <p>קלייען און גלוטאן ביסקוויטס א קליין שטיקעלע פוטער א שטיקעל קעז (היימישען) א גלאז גרייפֿפֿרוכט לימאנאד אַהן צוקער)</p> <p style="text-align: center;">אָווענט מאַהלצייט</p> <p>קרויט זופ (צובראקטע קרויט, 2 ציבע-</p>
--	---

געזונט און שפייז

היימישען קעז א שטיקעלע לעטום און ענדרייו סאלאד
 (½ אונץ) 2 שטיקלאך גלוטאן ברויט
 און עננט מאהלצייט א שטיקעלע פוטער
 ספינאטש און סטרינג בינז זופ לעטום מיט קרים קעז

III

(ווען גאנץ ווייניג צוקער)

<p>(אספאראנוס סעלערי מיט ציר- בעלע צובראָקט און גוט אייניג- געקאָכט) א שטיקעל פוטער ספינאטש מיט פאומשט איי גלוטאן און קלייען קיכעלאך פאסטום מיט קרים</p> <p style="text-align: center;">אָנבײסען</p> <p>זויערע פלוימען איינגעוויקט איבער נאכט סעלערי און ספינאטש צוהאקט מיט לימענע זאפט און אויל מינוט בריו מיט קרים גלוטאן ביסקוויט, א שטיקעלע פוטער</p> <p style="text-align: center;">מיטמאג</p> <p>לעטום און טאמייטא סאלאד, מיט לימענע זאפט און אויל סעלערי קרים זופ (סעלערי מיט ציבעלע, גוט איינגעקאכט, געמאכט גע- דיכט מיט גלוטאן מעהל) סטרינג בינז געדראמפטע פאומשט איי</p>	<p style="text-align: center;">אָנבײסען</p> <p>גרייפ פרוכט גלוטאן שיטערע קאשקע מיט קרים א גלאז מינוט בריו, אָדער פאסט- טום מיט קרים קלייען און גלוטאן קיכעלאך</p> <p style="text-align: center;">מיטמאג</p> <p>געמישטער סאלאד נ' 19 מיט לימענע זאפט און אויל סטרינג בינז קרים זופ (סטרינג בינז, ציבעלע ציר- בראקט, גוט איינגעקאכט און פאריבען מיט גלוטאן מעהל) סעלערי און ציבעלע געדראמפטער נ' 153 מיט פינאט פוטער קרים היימישען קעז גלוטאן ברויט מיט פוטער פאסטום מיט קרים</p> <p style="text-align: center;">אָנענט מאַהלצײט</p> <p>דאנישער סאלאד נ' 23 אספאראנוס און סעלערי זופ — פארוויסט מיט סמעטענע</p>
---	--

געזונט און שפייז

צווענד מאַהלצייט

גריכישער סאלאד נ' 15
 קרויט און שוועמלאד זופ, מיט
 קלייען, (ווי אויבען באַשרי-
 בען, מיט א האלב גלאָז דין
 צובראָקטע שוועמלאד)
 1 איי אמלעט נ' 357
 גלוטאן ברויט א שטיקעל
 א שטיקעל פוטער

אַנבייסען

א שטיקעל פיין-עפעל
 ספינאטש געדאמפטען, מיט פיי-
 נאט פוטער קרים
 מינוט בריו, מיט אַביסעל קרים
 גלוטאן ברויט מיט פוטער

מיטמאג

געמישטער סאלאד נ' 17
 קרים קעז זופ נ' 72
 געדאמפטע אספאראנוס נ' 111
 אָדער ברוסעל ספראוטס נ' 116
 א פאומשט איי נ' 349
 א גלאָז מינוט בריו מיט אַביסעל
 קרים
 גלוטאן ברויט מיט פוטער

צווענד מאַהלצייט

געמישטער סא לאד מיט
 מאסלינעס נ' 18
 באשאַטען מיט דין צורביענע
 נים

גלוטאן ברויט מיט פוטער
 עפעל סאוס (אַהן צוקער) פון
 זויערע עפעל

צווענד מאַהלצייט

לעטוס און סעלערי סאלאד, מיט
 לימענע זאפט, אַביסעל אויל
 קרויט און שוועמלאד זופ, (ווי
 אויבען באַשריבען)
 היימישען קעז
 ספינאטש געדאמפטען
 גלוטאן ביסקוויטס
 געבראָקטע עפעל אָהן צוקער

אַנבייסען

גרייפֿפֿרוכט
 לעטוס געדאמפטע, מיט מאנדל-
 פוטער קרים
 גלוטאן קאשקע מיט אַ ביסעלע
 קרים

פאַסטום

קלייען און גלוטאן ביסקוויטס

מיטמאג

אידישער סאלאד (אַהן)
 מערען) נ' 14
 מיט לימענע זאפט און
 בויעל

אספאראנוס קרים-זופ נ' 67
 (אַהן קארטאָפעל, פאריבען
 מיט גלוטאן מעהל)

געדאמפטע סטרינגבינז נ' 119
 1 סקרעמבלד איי נ' 353
 פאַסטום מיט אַביסעלע קרים
 גלוטאן ביסקוויט

געזונט און שפייז

סטרינג בינו זופ (אהן מעערען ענג פלאנט מיט שוועמ'ן
 און קארטאפעל) נ' 75 לאד נ' 168
 א גלאז יאגורט זויער מילך

שפייזען פאסיגע אין צוקער קראנקהייט (דיאבעטעס)

גארטען גרינסען:	לעטום
אלע בלעמער גרינסען	סעלערי
אקרא	ספינאטש
אספאראגוס	ענדייוו
אונערקעס	ענג-פלאנט
ברוסעל ספראוטס	ציבעלע
בעבלאך סטרוצקעס (סטרינג	קרויט
בינס)	קאליפלאור
וואסער קרעס	רעטאכלאך
מאמאטאס	שוועמלאך
טארניפס	

פ ר ו כ ט.

לימענע, גרייפ־פרוכט, וויינפערלאך (קארענטס, שווארצע און רויטע
 יאגדעס (אין זעהר א קליינע מאָס), זויערע אפעלציגעס,
 קארשען, זויערע פלוימען, פעריסקעס, אפריקאסען
 און זויערע עפעל.

פ ע ט ס.

פויטער, סמעטענע, בוימעל און מאסלינעס.

נ י ס.

פינגאליא ניס, וועלעטשענע, פילבערט און בראזיל ניס.

א נ ד ע ר ע ש פ י י ז ע ן.

קעז היימישען (קאטעדזש קעז), פראטאז, נאטאז און אויער (נאנץ
 וועניג), קיבעלאך, זעמעלאך, ברויט און קאשקע
 פון גלוטאן מעהל און קלייען.

געזונט און שפייז

	אָווענד מאַהלצייט	
מינוט בריו מיט אונטערשטע	26 נ'	טאַמאַטאָ סאַלאַד
מילך און האָניג	162 נ'	שפּינאַטש
ווהאַל ווהיט טאוסט (א קליין	144 נ'	מערען
שטיקעל)		

II

(פאר 2 וואָכען)

	אַנבייסען	
(אָדער סטרינג בינו נ' 122)		פיין עפעל
פלוֹימען (געקאָכטע אָהן צוקער)		א שטיקעל סעלערי מיט לימענע
אַנבייסען		זאפט
עפעל געבאַקטע אָדער רויע		קלייען מופין (זעמעל)
בראַן פלייקס מיט קלייען, אונט-		א שרעדער ווהיט ביסקוויט מיט
טערשטע מילך		2 לעפעל קלייען און אונט-
מיטמאג		טערשטע מילך
קרויט סאַלאַד	40 נ'	מיטמאג
סטרינג בינו	120 נ'	געזונטהייט סאַלאַד
1 קלייען ביסקוויט	16 נ'	קלייען און ראָזשינקעס מופינס
פלוֹימען (אַנגעוויקטע איבער-	142 נ'	טאַמאַטאָ געבראַטענע
נאַכט)	127 נ'	בוריקלאַד געבאַקטע
אָווענד מאַהלצייט		עפעל ווהיט
געהאַקטע ענגעלפלאנט מיט סע-		אָווענד מאַהלצייט
לערי		געמישטער סאַלאַד
קלייען ביסקוויט	19 נ'	1 קלייען מופין
ברוסעל ספראוטס		אספאראגוס
איין עפעל	109 נ'	

III

(פאר 2 וואָכען)

	אַנבייסען	
נאַכט		גרייפֿפֿרוכט
א גלאַז קלייען טהוי מיט		פלוֹימען (אַנגעוויקטע איבער-
אַביסעלע האָניג		

געזונט און שפייז

איין עפעל	מיטמאג	מיטמאג	איין עפעל
מיטמאג	געמישטער סאלאד	17 נ'	געמישטער סאלאד
19 נ'	ספינאטש	162 נ'	פליין-עפעל
182 נ'	יאגורט זויער-מילך		יאגורט זויער-מילך
פלווימען (אנגעוויקטע איבער-נאכט)	אנטי-קאנסטיפיישאן ברויט, א		אנטי-קאנסטיפיישאן ברויט, א
יאגורט זויער-מילך	קליין שטיקעל		קליין שטיקעל
אנטי-קאנסטיפיישאן ברויט, א	אָווענד מאָהלצייט		אָווענד מאָהלצייט
קליין שטיקעל	געזונטהייט סאלאד	16 נ'	געזונטהייט סאלאד
אָווענד מאָהלצייט	סטרינג בינז	120 נ'	סטרינג בינז
גרייפ-פרוכט	געבאקטע עפעל		געבאקטע עפעל
40 נ'	פוטער-מילך		פוטער-מילך
162 נ'	2 בראן (קלייען) ביסקוויטס		2 בראן (קלייען) ביסקוויטס
פוטער-מילך א גלאז	אָנבייסען		אָנבייסען
2 בראן (קלייען) ביסקוויטס	אפעלצינע		אפעלצינע

IV

(פאר 2 וואָכען)

אָנבייסען	פליין-עפעל		פליין-עפעל
גרייפ-פרוכט	ראזשינקעס		ראזשינקעס
5 טייטלען	קלייען טהיי, מיט האָניג		קלייען טהיי, מיט האָניג
פייגען קאווע מיט אביסעלע	מיטמאג		מיטמאג
האָניג	געזונטהייט סאלאד	16 נ'	געזונטהייט סאלאד
מיטמאג	פליין עפעל		פליין עפעל
16 נ'	פלווימען (אנגעוויקטע איבער-נאכט)		פלווימען (אנגעוויקטע איבער-נאכט)
געזונטהייט סאלאד (מיט לימענע זאפט)	אָווענד מאָהלצייט		אָווענד מאָהלצייט
איין עפעל, אָדער אנדערע פריי-שע פרוכט אָדער יאגדעס	איין אפעלצינע		איין אפעלצינע
5 פייגען	קרויט סאלאד	40 נ'	קרויט סאלאד
א גלאז פאסטום מיט האָניג	(מיט לימענע זאפט)		(מיט לימענע זאפט)
אָווענד מאָהלצייט	4 פייגען		4 פייגען
פליין-עפעל אָדער אפעלצינע	א גלאז פוטער-מילך		א גלאז פוטער-מילך

נ ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

נעמישטער סאלאד נ' 19 א גלאָז קלייען טהיי מיט האַניג
 פלוימען (אַנגעווייקטע איבער- א לעפעל מינעראַל אויל, אַדער
 1-2 פאראמעלס נאָך יעדער מאָל-
 צייט (א קליסטיר, ווען נויטיג). נאכט

שפייז-קארטע נ' 7.

(אויפבויהונגס שפייזען, — פאר מאַנערע)

זשינקעס און פוטער	אַנבייסען
פייגען, עטוואַס אויפגעקאכט, מיט זיסע קרים	אפעלציגע געקאכטע פלוימען
מאָלטעד מילך הייסע א גלאָז מיט האַניג	ספינאטש מיט זיסע קרים נ' 162 מאָלטעד נאטס א גלאָז (2 לע- פעלאך אויף א גלאָז הייסע מילך) מיט האַניג
וואַל ווהיט טאוסט מיט פוטער מיטמאג	קלייען און ראזשינקעס מופינס מיטמאג
יויד מיט ריזן נ' 91 גריכישער סאלאד נ' 15	קרים זופ נעזונטהייט סאלאד נ' 16
צוקוועטשטע קארטאָפעל נ' 189 וואַל ווהיט טאוסט טשעסנאט (קאשטאנעס)	א געבאקטע קארטאָפעל ניס בראמען נ' 225
בראמען נ' 226 ספינאטש נ' 162	בוריקלאך נ' 127 א געבאקטע עפעל וואַל ווהיט טאוסט מיט פוטער
א גלאָז קאָקא מיט מילך	אָווענד מאַהלצייט פינאט פוטער סאנדוויטש נ' 330
אָווענט מאַהלצייט	קארן טשאודער קאסטארד פודינג נ' 415
נעמישטער סאלאד נ' 18 קירבעס זופ נ' 74	פלוימען (אַנגעווייקט איבער- נאכט און פארזאָדען)
וואַל ווהיט טאוסט מיט פוטער טשאַקאלאד פודינג מיט אויפגע- שלאָגענע קרים נ' 408	אַנבייסען גרייפֿ-פרוכט מיט האַניג גאַנצע ווייץ קאשקע מיט רא-

געזונט און שפייז

<p>פלויען ווהיפ מיט אויפגעשלאג גענעם קרים קאקא מיט מילך און האַניג</p> <p style="text-align: center;">אַנבייסען</p> <p>פייז-עפעל (אנאנאס) מיט האַניג וויצענע קאשקע (ווהיטינא) מיט קלייען, פוטער באנאנא מיט זיסע קרים מינוט בריו מיט מילך און האַניג ווהאַל ווהיט טאוסט מיט פוטער</p> <p style="text-align: center;">מיטמאג</p> <p>שוועמלאך זופ 81 נ' 36 וואלדאָרף סאלאד 36 נ' 185 געבאקטע קארטאָפּל ווהאַל ווהיט בריוט מיט פוטער אַלפייז בראטען 240 נ' 134 גרינע ארבעס עפעל ווהיפ מיט זיסע קרים</p> <p style="text-align: center;">אַווענט מאַהלצייט</p> <p>אידישער סאלאד 14 נ' 77 קלייען מופינס מיט ראָזשינקעס און פוטער לינזען זופ 77 נ' 373 פארינא פודינג טייטלען מיט קרים מאַלטעד מילך מיט האַניג</p>	<p style="text-align: center;">אַנבייסען</p> <p>אַ געבאקטע עפעל מיט האַניג האַבערנע קאשקע מיט קלייען, פוטער ספינאטש 162 נ' טייטלען מאַרמעלאַד מיט זיסע קרים אַ גלאַז קאקא מיט מילך קלייען און ראָזשינקעס מופינס מיטמאג</p> <p>דר. מישולאָוו'ס זופ 78 נ' קלייען ביסקוויטס געמישטער סאלאד 18-19 נ' געבאקטע זיסע קארטאָפּל ווינער שניטצעל 237 נ' מעערען מיט פאַסטער- נאָק 149 נ' באַרן געקאַכטע מיט האַניג מאַלטעד נאטס מיט מילך א גלאַז</p> <p style="text-align: center;">אַווענט מאַהלצייט</p> <p>ספינאטש סענדוויטש מיט קרים קעז בעבלאך זופ 76 נ' ווהאַל ווהיט בריוט מיט פוטער קאַסטארד פודינג מיט קרים</p>
--	---

3 טהיי לעפעלאך לאקטאדעקסטרין אין א גלאז הייסע וואַ-
סער אין דער פריה, פאַר'ן שלאָף, און 2 שטונדע נאָד מיטאַג, א
לעפעל מינעראל אויל, אדער 1-2 פאראמעלס נאָד יעדער מאַהל-
צייט. 2 לעפעלאך גראנולויטעד אנאראנאָר מיט א לעפעל
קלייען — פאַר שלאָף, א קליסטיר ווען נויטהיג.

געזונט און שפייז

שפייז-קארטע נ' 8.

(בלומ שאפונגס שפייזען)

קארן פלייקס, קלייען און הייסע מילך	אָנבייסען
מינוט בריו מיט מילך און האָניג קלייען ביסקוויטס	אָפּעלצינע שרעדעט ווהיט מיט ראזשינקעס, א לעפעלע קלייען און הייסע מילך (ניט געזאָדען)
אָנבייסען	באנאנא מיט זיסע קרים א גלאָז מאָלטעד מילך מיט האָ- ניג
אידישער סאלאד נ' 14 לינזען זופ נ' 77	קלייען ביסקוויטס מיט מאָג
אידישער בראטען נ' 227 ווהאַל ווהיט טאוסט מיט פוטער ספינאַטש נ' 162	גריכישער סאלאד נ' 15 געבאַקטע קארטאָפּל סטרינג בינו זופ נ' 75
יאָגורט מילך א גלאָז פלויען מיט קרים	בראָן מופינס מיט פוטער ניס בראטען נ' 225
אָווענט מאָהלציית	געקאָכטע מערדען נ' 144 יאָגורט זויער מילך געבאַקטע עפעל מיט קרים אָווענט מאָהלציית
סעלערי סאלאד נ' 31 קאליפלאור זופ נ' 80	לעטאס און טאַמייטאַ סאלאד נ' 27
קלייען און ראָזשינקעס מופינס סטרינג בינו (כעבלאד) סטרוצקעס) נ' 120	ווהאַל ווהיט ברויט מיט פוטער זאַ (אַזא סיריאַל) מיט קרים ספינאַטש מיט פאומשט איי טייטלען מארמעלאד פאַסטום מיט מילך און האָניג
א געבאַקטע עפעל קאַקאַ מיט מילך און האָניג	אָנבייסען
אָנבייסען	גרייפֿפֿרוכט מיט האָניג קאליפֿאַרניאַ פייגען, געקאָכטע מיט קרים
פיינ־עפעל מיט האָניג גאַנצע ווייץ סיריאַל מיט זיסע קרים	
טייטלען	
מאָלטעד נאַטט, מיט מילך און האַניג	
גראַנאַזאַ ביסקוויטס מיט מאָג	
נ' 16 סאלאד	

געזונט און שפייז

וואָל ווהיט ברויט מיט פוטער	האַבערנע גרייפלאך (אומ-מיהל)
דר. מישלאָוו'ס געזונטהייט	מיט קלייען
זופ	זיסע קרים
וויטא ביטס אָדער קלייען ביסר	א פאטשט איי אָף טאוסט
קוויטס מיט פוטער	מינוט בריו מיט מילך און האָניג
צוקוועטשטע קארטאָפֿל	גראנאזא ביסקוויטש
ווינער בראטען	מיטמאג
אספאראגוס	געמישטער סאלאד מיט
(אָדער סטרינג בינו נ' 120)	טאַמאטאַס
זויער מילך	געבאַקטע קארטאָפֿל
פייגען, געקאכטע אָדער רויע	שוועמלאך זופ
אַווענט מאָהלצייט	וואָל ווהיט טאוסט מיט פוטער
מעערען סאלאד	ניס טשאפס
סעלערי זופ	ברוסעל ספראוטס
(אָדער שרעדעד ווהיט מיט הייסע מילך)	יאגורט זויער מילך
קלייען מופינס מיט פוטער	טייטלען מארמעלאד מיט זיסע קרים
אויסטער פלאנט	אַווענט מאָהלצייט
סאלסיפוי)	מעערען און ענדרייוו
פלומען מיט ראָזשינקעס	סאלאד
א גלאָז מילך	קלייען פלייקס, מיט הייסע מילך
אַנבייסען	בוריקלאך מיט קרים
פלומען (אַנגעוויקטע איבער-נאכט)	געבאַקטע עפעל מיט האָניג
	א גלאָז מאָלטעד - נאטס מיט מילך און האָניג

שפייז-קארטע נ' 9.

(פרוכט זאפט נאהרונג)

זאפט אויסגעקוועטשט פון אפעלצינע, גרייפֿפרוכט, צוריבענע פיינעפעל, עפעל אָדער וויינטרויבען, מיט א ביסעלע האָניג, אויב צו זויער. א האלבע גלאָז יעדע 2 שטונדע. טרינקען לאנגזאם און ביסלאכווייז.

נעזונט און שפייז

שפייז-קארטע נ' 10.

(פרוכט נאהרונג)

פרוכט אָדער פרוכט סאלאד, נעמאכט פון אַפעלציגעס, גרייפֿ-פרוכט, פייז-עפעל, פיטשעס, עפעל, בארען ווי אויך אלע אנדערע פרוכט און יאגדעס, יעדערע באַזונדער, אָדער עטליכע אין איינעם, צושני-טען אויף קליינע שטיקלאך, באַנאַסען מיט אַ ביסעלע שיטערען האַניג, אויב צו זויער. אין אייניגע פעלע — קאן מען עס אויך באשיטען מיט אַ לעפעלע מאַלטעד ניס, אָדער זעהר דין צורביענע, פינגאליא ניס, וועלטשענע, פעקאז-ניס אָדער מאַנדלען. 3 אָדער 4 מאַהל א טאג.

שפייז-קארטע נ' 11.

(פליסיגע שפייזען)

פּרוכט זאפט	לאַקטא דעקסטרין
בוליאז (יוד)	מילך
ווערזשעטייבעל זופ, דורכגערי-	מאַלטעד מילך
בען און איבערגעזייעט	מאַלטעד ניס
גרועלס (שיטערע קאשקע) פון	פוטער מילך (מאסלינקע)
אַלערליי גרייפלאך, גוט אייני-	זויער מילך
געקאכט און איבערגעזייעט	יאגורט זויער מילך
קאָפּא, מינוט בריו אָדער פאַס-	אלבומען וואסער
טום מיט מילך	ענג נאג (גאגעל-מאנעל)
מאַטאזע	

שפייז-קארטע נ' 12.

(האלב געדיכטע שפייזען)

מילך טאוסט	מילך פּוּדינגס
קאשקע גוט איינגעקאכטע	קאסטארד פּוּדינג
געדיכטע זופ דורכגעריבענע	קראכמאל פּוּדינגס
צוקוועטשטע קארטאָפּעל	פּוּדור פון פרוכט
שיטער אויפגעקאכטע אייער	" " גרינסען
פרוכט סאוסעס	

די אלע אויבענדערמאנטע געריכטען וועט איר געפינען אין אונזער וועגעטאָרישע קאך בוך, „ראַציאָנאַלע נאַהרונג“.

פ י ז י ש ע א י ב ו נ ג

(גימנאסטיק)

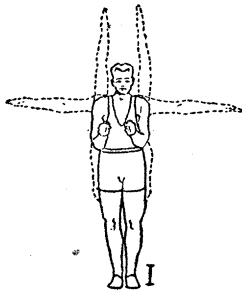
פיזישע איבונג איז א ווירקזאמער און הילפסרייכער מיטעל אויף צו פארמיידען און קארעקטירען געוויסע אומאָרדנונגען אין דעם קערפער; צו אויפבויען און ענטוויקלען דאָס געזונט און צו האַלטען דעם קערפער יונג און קרעפטיג. עס ערמאָגלעכט אַלע פונקציאָנען פון דעם קערפער צו אַ גרעסערע טעטיגקייט, פאַרשטאַרקט די בלוט צירקולאַציע ווי אויך דעם נאַרמאַלען פּראָצעס פון אומבײט (מעטאַבאָליזם) אין דעם קערפער. רופט אַרויס אַ גרעסערע טעטיגקייט אין די פאַרדייאָונגס און אַרויס־פיהרונגס אָרגאַנען, ענטוויקעלט און פאַרקרעפטיגט די מוסקולען, באַרוהיגט דעם נערווען סיסטעם און פאַרבעסערט ניט נאָר דעם פיזישען, נאָר אויך דעם גײסטיגען צושטאַנד פון דעם מענטשען. פיזישע איבונגען זײנען איבערהויפּט וויכטיג פאַר די וועד מעס באַשעפטיגונג רופט ניט אַרויס קײן פיזישע טעטיגקייט, ווי אויך פאַר עלטערע מענטשען, בײ וועמען די פונקציאָנען פון דעם קערפער הויבן זיך אָן אַפּשאַווכן, די מוסקולן פאַרלירן זײער עלאַסטישקייט און די בלוט שטראָם פליסט ניט ווי געהעריג, עס איז אויך אַ הילפסרייכע מיטעל אַױף צו רעדוצירען (פערמינדרע־רען) פּעט. די הויפּט וויכטיגקייט אין פיזישע איבונגען איז די אנשטרענגונג, וואָס מער די אנשטרענגונג איז, אַלץ גרעסער איז די ווירקונג און בעסער די רעזולטאַטען, נאָר עס דאַרף ניט געטאָן ווערען מיט אַמאָל און ווערען מיד, מען דאַרף זיך צוגעוואוינען צו דעם אנשטרענגונג ביסלאַכווייז, לאַנגזאַם און פאַרויכטיג.

יעדע איבונג דאַרף ווירערהאַלט ווערען עטליכע מאָל, אַנד הויבענדיג פון 3 מאָל, און ביסלאַכווייז פאַרגרעסערען די צאָל

געזונט און שפייז

ביז צוואנציג אָדער פינף און צוואנציג מאָל, עס איז זייער וויכטיג צו אָנפילען די לונגען מיט פרישע לופט וואָס מעהר, און אַריינאַטעמען אזוי טיף ווי מעגליך — דורך דער צייט פון די פיזישע איבונגען, דעם אַטעם דאַרף מען אַריינציהען דורך די נאָז גאַנץ לאַנגזאַם, און אַרויסאַטעמען דורך דאָס מויל — גאַנץ האַסטיג.

פילע דענקען אז פיזישע איבונג איז בלוז אַ קינדער שפיל און איז ניט פאַסיג פאַר דערוואַקסענע, איבערהויפט פאַר עלטערע מענטשען, דאָס איז אַ גרויסער טעות, עס איז זייער גוט פאַר קינדער, עס איז זייער נוצליך פאַר דערוואַקסענע און וויכטיג פאַר עלטערע מענטשען און עס פאַדערט ניט אזוי פיל צייט — אז עס זאָל ניט זיין מעגליך פאַר יעדען איינעם עס צו טאָן. פון 10 ביז 20 מינוטען פיזישע איבונגען אַ טאָג, אַ לאַנגער שפאַר ציר אויף דער פרישער לופט און ריכטיגע געזונטע שפייזען, וועלען פאַרבעסערען דאָס געזונט אין אַ גרייסער מאָס, וועלען פאַר מיידען קראַנקהייט און וועלען העלפען צו פאַרלענגערען די יאָהרען.

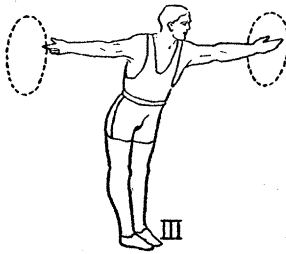
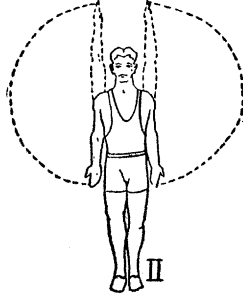


שטעלט זיך אויף גלייך, די פיס צוזאַמען. די הענט צענויפגעבייגען אין עלענבויגען און צוגעדריקט צו דער ברוסט פון ביידע זייטען. (1) שטרעקט אויס די הענט האַסטיק־גלייך פאַרווערטס, ציט זיי אויס פיל מעגליך, קערט אום צו דער פריערדיגער פּאַזיציע. (2) שטרעקט אויס הענט פון ביידע זייטען אין ליניע און הויף פון די אַקסעלען, קערט אום צוריק

צו דער ערשטער פּאַזיציע. (3) הויבט אויף ביידע הענט איבערן קאָפּ, ציט אויס פיל מעגליך — און אַביסעלע מעהר, קערט אום צוריק צו דער ערשטער פּאַזיציע. (4) לאָזט האַסטיג אַראָפּ ביידע הענט פון ביידע זייטען, ציהט אויס פיל מעגליך און קערט זיי אום צו דער ערשטער פּאַזיציע. ווידערהאַלט עס עטליכע מאָל.

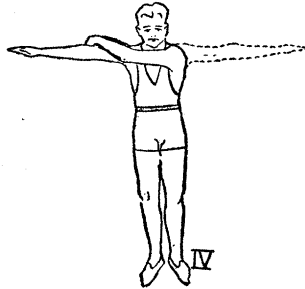
געזונט און שפייז

שטעהט גלייך, די פיס צוזאמען, די הענט אראפגעלאזען מיט די פלאכע זייט צום פארענט. הויכט זיי אויף לאנגזאם אין דער הויך איבערן קאפ, אטעמט אריין דורך די נאז, און פילט אן די לונגען מיט לופט, מיט איין אנשטרענגונג — פיל מעגליך. לאזט אראפ די הענט צו ריק לאנגזאם און אטעמט ארויס דורך דאס מויל מיט איין אנשטרענגונג פיל מעגליך. ווידערהאלט עם עטלאכע מאל.

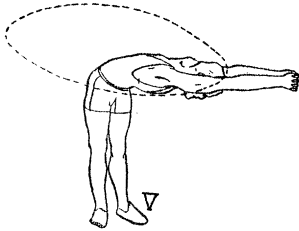


שטעהט גלייך די פיס צוזאמען. ציט אויס די הענט פון ביידע זייטן טען אין ליין און הויך פון די אקסעלען, מיט די פלאכע זייט ארויף, דרעהט ביידע הענט מיט איין מאל אין א קרייז ווי גרויס עם איז מעגלאך, פריהער אין איין ריכטונג, נאכהער אין דער אנדער ריכטונג, ווידערהאלט עם עטליכע מאל.

שטעהט גלייך, די פיס צוזאמען. מען שטרעקט אויס די הענט פארווערטס, אויסגעצויגען פיל מעגליך, גיט זיך האסטויג א דריי רעכטס — נאך מיט דעם אויבערשטען טהייל פון דעם קערפער. די רעכטע אויסגעשטרעקטע האנט פארווארפען אויף הינטען פיל מעגליך און די לינקע האנט אויף דעם רעכטע אקסעל — אזוי ווייט ווי מעגליך. נאכהער אויף דעם זעלבען אופן לינקס, מיט דער לינקער אויסגעשטרעקטער האנט אויף הינטען און די רעכטע האנט אויף דעם לינקען אקסעל. ווידערהאלט עם עטליכע מאל.

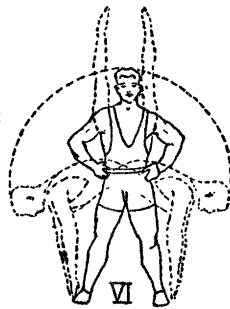


נעזונט און שפייז



שמעהט גלייך. די פיס צוזאך מען. די הענט אויפגעהויבען אין דער הויך און צענויפגעפלאכטען מיט די פינגער שטייף אינאיינעם, בייגט זיך אן מיט דעם אויבער-שמען טייל פון דעם קערפער פיל מעגליך, און בייגט זיך רעכטס ארום און ארום אין א צירקעל, עטליכע מאל, טוט די זעלבע צו דער לינקער זייט, ווידערהאלט עם עטלאכע מאל.

שטייט גלייך. די פיס פאנאנדערנע שפרייט פיל מעגליך. די הענט אויף די לענדען, הויכט אויף די הענט אין דער הויך נאנץ האסטיג און גיט זיך א בייג צו דער רעכטער זייט אזוי נידעריג אז די שפיץ פינגער פון די הענט זאלען אנט-ריהרען די רעכטע פוס — פון דער זייט, גלייכט זיך אויס, לאזט אראפ די הענט אויף די לענדען, הויכט זיי אויף ווידער האסטיג אין דער הויך און בייגט זיך אן צו דער לינקער זייט, אנטריהרענדיג מיט די שפיץ פינגער פון די הענט די אויסערליכע זייט פון דער לינקער פוס, גלייכט זיך אויס, לאזט אראפ די הענט אויף די לענדען, ווידערהאלט עם עטליכע מאל.

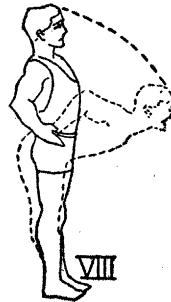


געזונט און שפייז



שטעלט זיך גלייך, די פיס פאנאנדערגעשפרייט, די הענט אויף הינטען צענויפגעפלאכטען מיט די פינגער גאנץ שטייף, בייגט זיך אָן מיט דער אויבערשטער טייל פון דעם קערפער — גאנץ האַסטיג, אַזוי נידעריג ווי מעגליך (און נאָך אַביסעלע מעהר) ניט צונויפבויענדיג די קני, אין דער זעלבער צייט אויפהויבענדיג די צע-נויפגעלייגטע הענט פון הינטען אַזוי הויך ווי מעגליך. גלייכט זיך אויס האַסטיג און ווידער האַלט עס עטליכע מאָל.

שמעהט גלייך. די הענט אויף די לעני-דען, בייגט זיך אָן מיט דעם אויבערשטען טייל פון דעם קערפער — אַזוי נידריק ווי מעגליך, — ניט צונויפבויענדיג די קני, גלייכט זיך אויס. ווידערהאַלט עס עטליכע מאָל.



.....די זעלבע ווי נומ. VIII. בייגט זיך רעכטס, גלייכט זיך אויס, בייגט זיך לינקס, ווידער-האַלט עס עטליכע מאָל.

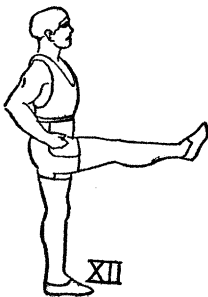
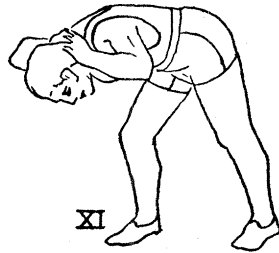


געזונט און שפייז



.....די זעלבע ווי נומ. VIII. בייגט זיך אויף הינטען וויפיל עס איז מעגליך, גלייכט זיך אויס און ווידערהאלט עס עטליכע מאל.

שטעהט גלייך, די פיס פאנאנדער נעשפרייט. לייגט ארויף די הענט אויף דעם האלז פון הינטען, צונויפֿ געפלאַכטען מיט די פינגער שטייף, בייגט זיך לאַנגזאַם מיט דעם אוי־בערשטען טייל פון דעם קערפער אראָפּ וויפיל עס איז מעגליך, דריקענ־ דיג מיט די הענט אראָפּ — נאַנץ שטאַרק, גלייכט זיך אויס לאַנגזאַם מיט אנשטרענגונג דריקענ־ דיג מיט די הענט אראָפּ די נאַנצע צייט. ווידערהאַלט עס עטליכע מאל.

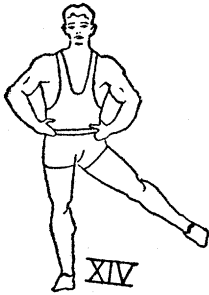


שטעהט גלייך, די הענט אויף די לענ־דען. הויבט אויף איין פוס אין דער הויך אויסגעצויגען אזוי הויך ווי מעגליך — און נאָך אַביסעלע מער. לאַזט אראָפּ לאַנגזאַם, טוט די זעלבע מיט דער אנדער פוס, ווידערהאַלט עס עטליכע מאל.

געזונט און שפייז



די זעלבע ווי נומ. XII. נאָר הויבט די פּוּם אויף הינטען, ווי הויך עס איז מעגליך.



די זעלבע ווי נומ. XII. הויבט די פּוּם אָן אַ זייט, רעכטס און לינקס, שטרענגט זיך אָן צו הויבען וואָס העכער, ווידער־האַלט עטליכע מאָל.

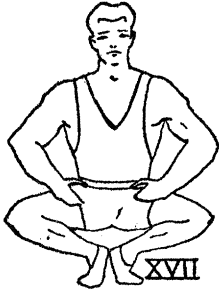


שטעהט גלייך, די הענט אויף די לענדן, הויבט אויף איין פּוּם — די קני צונויפנע־בויגען, אַזוי הויך ווי מעגליך, גלייכט עס אויס האַסטיג. בייגט ווידער צונויף די קני און לאָזט אַראָפּ די פּוּם לאַנגזאַם, טוט די זעלבע מיט דער אַנדער פּוּם, ווידערהאַלט עס עטליכע מאָל.



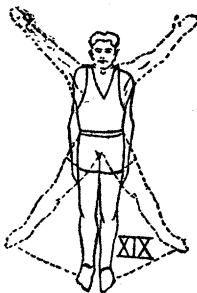
שטעהט גלייך. די הענט אויף די לענדען, הויבט זיך אויף אַף די שפיץ־פינגער, לאָזט זיך אַראָפּ לאַנגזאַם, — צונויפבויענדיג די קני, האַלט וועג ווי צום זעצענזיך, גלייכט זיך אויס לאַנגזאַם — און ווידערהאַל עס עטליכע מאָל.

געזונט און שפייז



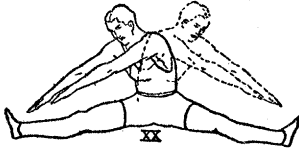
די זעלבע ווי נומ. XVI. לאָזט זיך אַראָפּ אין גאַנצען ביז איהר וועט אָנרירן רען די פיס, הויבט זיך אויף לאַנגזאַם, און ווידערהאַלט עס.

שמעהט גלייך. שפרייט פאַנאַנדער די פיס. בייגט צונויף די קני עטוואָס. רירט אָן מיט דעם לינקען עלענבויגען די אויסער-ליבע זייט פון דער רעכטער קני, גלייכט זיך אויס, טוט די זעלבע מיט דעם רעכטען עלענבויגען צו דער לינקער קני. ווידער-האַלט עס עטלעכע מאָל.



שמעלט זיך אויף גלייך, די הענט ביי די זיימען, די פיס צוזאַמען. גיט אַ שפרונג גאַנץ האַסטיק פאַנאַנדערשפרייטענדיג די פיס וויפיל מעגליך. אין דער זעלבער צייט אויפ-הויבענדיג די הענט אין דער הויך. גיט ווידער אַ שפרונג, לאָזט אַראָפּ די הענט און שמעלט זיך אין דער פריהערדיגער פּאָזיציע, ווידערהאַלט עס עטליכע מאָל.

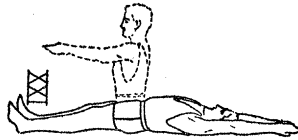
געזונט און שפייז



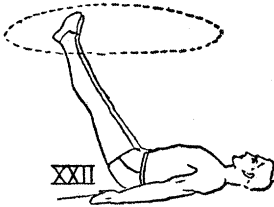
זעצט זיך אנדער אויף דער פאָדלאָגע. שפּרויט פּאַנאַנדער די פיס וויפיל מעגליך. ציט אויס די הענט אויף ביידע זייטען אין דער ליניע פון די אַקסלען. גיט זיך

אַ דריי לינקס מיט דעם אויבערשטען טייל פון דעם קערפער און רירט אָן מיט דער רעכטער האַנט די שפּיץ־פינגער פון דער לינקער פוס, טוט דאָס זעלבע רעכטס, און רירט אָן מיט דער לינקער האַנט די שפּיץ פינגער פון דער רעכטער פוס. ווידער־האַלט עם עטליכע מאָל.

לייגט זיך אויף דער פאָדלאָגע, אויסגעצויגען די הענט. הויבט זיך אויף מיט אַמאָל, זעצט זיך אַני־דער און בייגט זיך איין נידעריק ווי מעגליך, אויסציהענדיג די הענט

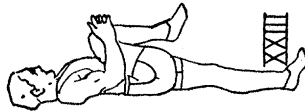


לייגט זיך אנדער לאַנגזאַם־צוריק און ווידערהאַלט עם עטליכע מאָל.



לייגט זיך אויף דער פאָדלאָגע, ציט זיך אויס. די הענט אונטערנע־לייגט אונטער דעם קאַפּ, אָדער אויס־געצויגען פון ביידע זייטען. הויבט אויף ביידע פיס צוזאַמען אין דער הויך, און דרעהט עם לאַנגזאַם פון רעכטס צו לינקס אין אַ קרייז, ווי גרויס עם איז מעגליך. טוט די זעלבע פון לינקס צו רעכטס. ווידער־האַלט עם עטליכע מאָל.

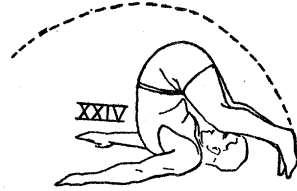
לייגט זיך אויף דער פאָדלאָגע, הויבט אויף איין פוס ווי הויך עם אזוי מיגלאַך. בייגט צונויף די קני, כאַפט עם אַרום מיט ביידע הענט און דריקט צו שטאַרק צום ברוסט, לאַזט אָפּ, גלייכט אויס די פוס



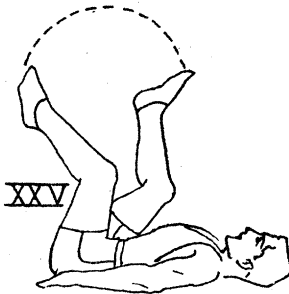
געזונט און שפייז

אין דער הויך און לאזט אראפ לאנגזאם. טוט די זעלבע מיט דער אנדער פוס. ווידערהאלט עם עטליכע מאל.

לייגט זיך פלאך אויף דעם ריך קען, די הענט פון ביידע זייטען אויסגעצויגען, שפארט זיך אן אויף די הענט און הויבט די פיס מיט דער אונטערשטער טייל פון דעם קערפער — לאנגזאם, העכער

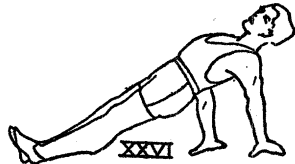


און העכער, אריבער דעם קאפ ביז די שפיץ־פינגער פון די פיס וועלען אָנריהרען די פּאָדלאַגע. (עס וועט געוויינטלאך נעמען אביסעל צייט מיט אַ היבשע ביסעל מיהע ביז איהר וועט עם קאנען טאן, נאָר עם וועט אייך פיל גוטעס טאָן) ווידערהאלט עם עטליכע מאל.



די זעלבע ווי אויבען באשריי בען. הויבט אויף די פיס מיט דער אונטערשטער טייל פון דעם קער פער מיט די הענט פון ביידע זייטען די עלענכיינען זאלען זיך איינשפארען אן דער פּאָדלאַגע, באַוועגט די פיס אַזוי ווי מען טרייבט אַ וועלאַסיפּער (בייסיקעל), ווידערהאלט עם עטליכע מאל. עם וועט זייער פיל גוטעס טאן פאַר אייער פאַרדייאונג און בלוט צירקולאַציע.

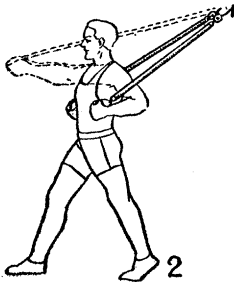
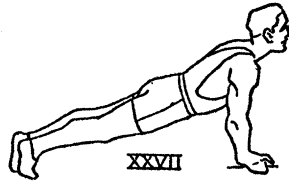
לייגט זיך אויף דער פּאָדלאַגע פלאך, ציט זיך אויס. שפארט זיך אן מיט די הענט פון ביידע זייטען הויבט זיך אויף לאנגזאם מיט דער אויבערשטער טייל פון דעם קערפער ניט צונויפגעבייגען לאזט זיך אראפ



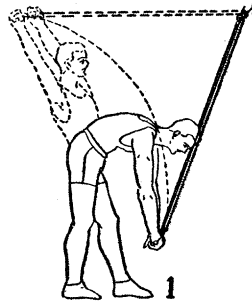
לאנגזאם, ווידער האלט עם עטליכע מאל.

געזונט און שפייז

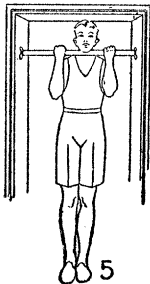
ליינט זיך אויף דער פאָרלאַנגע
מיט דאָס געזיכט אַראָפּ. שפּאַרט זיך
אַן מיט די הענט פּון ביידע זייטען,
הויבט זיך אויף מיט דעם נאַנצען
קערפּער אויף די נאַנצע לענג פּון
די הענט, לאָזט זיך אַראָפּ לאַנגזאַם,
ווידערהאַלט עס עטליכע מאָל.



הערקולעס עקסערסייזער



פיזישע איבונגען מיט דעם „הערקולעס“ עקסערסייזער, אויף
צו פאַרשטאַרקען און ענטוויקלען די מוסקולען פּון דער ברוסט, בויך
און רוקען. איבערהויפט הילפּסרייך אין פאַרדייאונג אומאַרדנונגען
און פעט רעדוצירונג. (זע ספּעציעלע באַשרייבונג).



הימנאסטיק שטאַנג

פיזישע איבונגען מיט דעם ספּעציעלען נימ־
נאַסטיק שטאַנג וועלכער שטעלט זיך אַרײַן
אין אַ טיר ראַמע. איז זייער ווירקזאַם אין
פילע אומאַרדנונגען. פיזישע אויסבעסערונגס נימ־
נאַסטיקע און געזונט ענטוויקלונג. (זעה באַר־
שרייבונג).

לעזמ אונזער

וועגעטארישע קאך בוך

ראציאנאלע נאהרונג

פון א. ב. מישולאוו, נ. ד.

און מרס. א. מישולאוו

א בוך וועגען געזונטע נאהרונג. און ווי אזוי צוזאמענשמעלען
און באלאנסירען נאטירליכע וועגעטארישע שפייזען, וועלכע
זייגען די זיכערסטע נאהרונגס מיטלען אויף צו ענמוויקלען
דאס געזונט און פערמיידען קראנקהייט.

אינהאלט:

(פון וועגעטארישען קאך-בוך)

פאררעדע.

I קאפיטעל:

עמליכע ווערמער צו דעם לעזער

זייט

נומ.

וואָס וועגעטארישע שפייזען זיינען און זייער נאָהרונגס
ווערט. — ווי אזוי מען זאָל צוריקטען און צופאַסען
די געריכטען צו דעם אייגענעם געשמאַק 5

II קאפיטעל:

דער אַביכט פון קאָכען אין דעם שפייז פאַר-
פערטיקונג פראָצעס.

די הויפט אויפנאַבע פון קאָכען און צוגרייטען שפייז.
דער אומבײט אין דעם פיוזשען צושטאַנד פון די
שפייזען דורך דעם פראָצעס פון קאָכען. — די בעסטע
וועג אַרויסצוברענגען די גוטע אייגענשאַפטען פון
די שפייזען, און וואָס ווייניגער צו שעדיגען זיי מיט
דעם קאָכען. — די צוזאַמענשטעלונג פון די וויכטיגע
טיילען פון די שפייזען. — די מינעראַל זאַלצען און
וויטאַמינס און ווי אזוי צו פאַרהיטען זיי אום ניט
צו שעדיגען דורך דעם פראָצעס פון קאָכען. — די
ריכטיגע וועג צו קאָכען פרוכט און גאַרטען גרינסען 6

III קאפיטעל:

גאַרטען גרינסען, פלאַנצען און פרוכט.

דאָס נאָהרונגס ווערט און דער אינהאַלט פון די וויכ-

וועגעטארישער קאך-בוך

זייט

נומ.

טיגע נאהרונג עלעמענטען אין די שפייזען. — די קאמאד
זיציע פון שפייזען און וואס זיי טוען אויף אין דעם
קערפער דורך דעם נאהרונגס-פראצעס. — שפייזען
רייכע אין פראטעין, קראכמאן און צוקער מינעראל
זאלצען, אייזען און וויטאמינעס. — בלעטער פלאנצען,
וואָרצלען, פרוכט-פלאנצען, קערענדלאך, זוימען ניס
און פרוכט 9

IV קאפיטעל:

וואָג און מאַס און די טעמפעראַטורע פון קאכען 12

V קאפיטעל:

הילפס געשיר פאר דער קיך 13

VI קאפיטעל:

שפייז קארטע (מעניוס) פאר יעדען טאָג 15

VII קאפיטעל:

ס א ל א ד

די וויכטיגקייט פון רויע גרינסען אין דעם נאהרונג
פראצעס. — רויע פרוכט און נארטען גרינסען אלס דער
הויפט קוואל פון די וויכטיגע פאר דאָס געזונט. — מי-
נעראל זאלצען און וויטאמינס. — מינעראל זאלצען און
וויטאמינס אלס בלוט און קראפט שאַפענדע נאהרונג
עלעמענטען, הויפט וויכטיגע אין דעם נאהרונג פרא-
צעס. — די בעסטע וועג צו עסען רויען גרינסען און
ווי אזוי מען ריכט עס צו 26

VIII קאפיטעל:

סאלאד סאוסען, (דרעסינג) 26

וועגעטארישער קאך-בוך

זייט	נומ.
	IX קאפיטעל:
31	סאלאד פון גארטען גרינסען, פרוכט און ניס
	X קאפיטעל:
46	פארשפייז און אפעטייזערס
	XI קאפיטעל:
52	זופ
	XII קאפיטעל:
66	סופלעי
	XIII קאפיטעל:
69	גארטען גרינסען (וועדזשעטייבלס)
	XIV קאפיטעל:
בראמענס, קאמלעמען און קראקעמען	
	בראמענס און קאמלעמען אלס א באלאנסירטע, נאר
	קאנצענטרירטע שפייז. — די בעסטע וועג צוריקטען עס
	און זייער פלאץ אין דער שפייז קארטע פאר טעגליכען
	געברויד. — דאס צוזאמענשטעלונג פראטעין אינהאלט
106	און נאהרונג ווערט
	XV קאפיטעל:
140	סאוסען און בראמען זופ
	XVI קאפיטעל:
142	מילכיגע געריכטען
	XVII קאפיטעל:
148	קאשעס און סיריאלס
	XVIII קאפיטעל:
151	טאווסטס

וועגעטארישער קאך-בוך

זייט	נומ.	
	XIX	קאפיטעל:
154		סאנדוויטשעס (פוטער-ברויט)
	XX	קאפיטעל:
158		אייער געריכטען
	XXI	קאפיטעל:
165		נאכשפייזען, פארבייסען
	XXII	קאפיטעל:
170		צוקער געבעקס
	XXIII	קאפיטעל:
190		געטרענקע
	XXIV	קאפיטעל:

ברויט און אַנדערע געבעקס

די וויכטיגקייט פון ברויט אין דעם נאָהרונג פראָצעס.
 די נאָהרונג ווערט און דער אינהאַלט פון וויכטיגע
 נאָהרונג עלעמענטען אין ברויט פון גאַנצע זוימען
 מעהל. — די וויכטיגקייט פון די קלייען אין דעם ברויט
 פאַר דעם נאָהרונג און פאַרדייאונג פראָצעס. — ברויט
 פון גאַנצע ווייץ מעהל, נאָהרהאַפטיגער און גרינגער
 צו פאַרדייען. — די שעדליכע ווירקונג פון ווייסע מעהל.
 פאַרגלייכונג טאַבעלע פאַר דעם אינהאַלט פון די וויכ-
 טיגע מינעראַל זאַלצען, אייזען און וויטאַמינס, אין
 ווייסען ברויט, און ברויט פון גאַנצע ווייץ מעהל 194

„הערקולעס“ עקסערסייזער

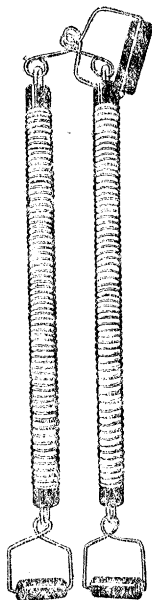
געמאכט פון די בעסטע שטאל
און וויסענשאפטליך אויסגע-
רעכענט צו געבען א געוויסע א-
שמרדיגונג, זייער א וויכטיגער



הילפס מימעל אויף צו
ענטוויקלען די מוסקולען
פון די אַרמס. די ברוסט,
בויך און רוקען. ווי אויך
די אונטערשטע טייל פון

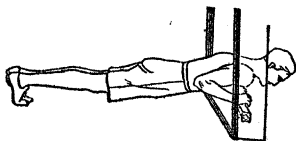
דעם קערפער. עס איז זייער הילפסרייך
אין פילע אומאָרדנונגען, איבערהויפט אין
פערדייאונגס אומאָרדנונגען און פעט רע-
דוצירונג. עס ווערט אַרויסגעשיקט מיט
פולע אונטערריכטונג און באַשרייבונג.

פרייז — — — \$2.00



גימנאסטיק שטאַנג

איז געפונען געווארען זייער הילפסרייך און
׳וירקזאם אין קאַרעקטירונג געוויסע אומאָרדנונג-
גען, פיזישע אויסבעסערונגען און געזונט ענט-



וויסלונג. עס שמעלט
זיך אַרײַן אין אַ טיר
ראַמע, און נעמט זיך
אַרויס, ווען מען
נוצט עס נײַט. ווערט

אַרויסגעשיקט מיט פולע אונטערריכטונגען און באַ-
שרייבונג. גאַראַנטירט בײַ די

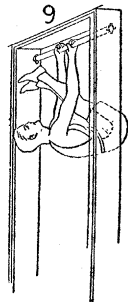
American Health Society

פרייז — — — \$3.00

באַשטעלונגען שיקט צו:
THE BETTER HEALTH AND
Correct Eating Institute

6 West 28th St.

New York City



The Better Health & Correct Eating Institute

האָט דעם צוועק צו פאַרשפּריימען דעם
וועגעמאַרישען געדאַנק, די וויסענשאַפֿט
פֿון ראַציאָנאַלען לעבען, געזונט ענט-
וויקלונג און ריכטיגע נאַהרונג: דורך
דער אויסגאַבע פֿון ביכער, בעריכמען און
לעקציעס—אין אידיש און ענגליש, וועגען
די וויכטיגע פּראָגען פֿון פיזישע ענטוויק-
לונג, געזונטע נאַהרונג, און פּערפֿערמ-
קונג פֿון נאַטירליכע געזונטע וועגעמאַרי-
שע שפּייזען, נאָך די לעצטע — נייעסטע
וויסענשאַפֿטליכע מעטאָדען.

אין די בעריכמען וועלכע וועלען אַרויס-
געשיקט ווערען צו אונזערע מיטגלידער
וועט געגעבען ווערען אלעס נייעסטע פֿון
דער וויסענשאַפֿט וועגען געזונט ענט-
וויקלונג, ריכטיגע נאַהרונג, שפּייז פֿאַר-
פּערמיקונג און וויסענשאַפֿטליכע הויז-
ווירמשאַפֿט, ווי אויך ענטפּערען אויף
פּראָגען וועלכע אינמערעסירען אונזערע
לעזער און נאַכפֿאלגער וועגען דיזע וויכ-
טיגע וויסענשאַפֿטען.

ווערט אַ מיטגליעד פֿון דעם אינסטיטוט
און האָט די פֿולע נוצען פֿון אונזער ווי-
סענשאַפֿטליכע מעטיקייט.

איינצאָהלונג 2 דאָלאַר אַ יאָהר

The Better Health & Correct Eating Institute
6 West 28th Street New York City

The Better Health and Correct Eating Institute

Has for its purpose the spreading of the vegetarian idea, the knowledge of rational living and correct nutrition, through the publication of

Health and Diet Books

special bulletins and lectures about the important questions of health culture, correct eating and preparation of natural vegetarian, health foods.

The bulletins will contain all the latest information about health culture, proper nutrition, food preparation, domestic science and answers to questions of interest to our readers and followers, which will be mailed free to our members.

Become a member of the Institute and derive the full benefit of our activities.

Membership \$2.00 per year

The Better Health & Correct Eating Institute
6 WEST 28th STREET NEW YORK CITY

FOR YOUR HEALTH



The best books on the subjects of Natural Living, Health Culture, Health Preservation, Prevention and Treatment of Disease, by natural methods, Healthful and Proper Nutrition, Food Preparation and Domestic Science. Vegetarian Cook Books carefully selected and approved by our authoritative experts.

Write for our price list.

**The Better Health and
Correct Eating Institute**

Health Food Extension Department

6 W. 28th St.

New York

HEALTH FOODS



For your table and kitchen

Whole Wheat Products, Whole Grain, Cereals and Flakes, Gluten Bread, Biscuits and other diabetic foods. Sanitarium Bran, Bran Biscuits and Flakes. Nuts of all kinds, Nut-butters, Almond and Peanut Butter unroasted, highest quality. Best Imported Olive Oil, Olives and Dried Mushrooms. Dried Fruits, highest quality. Black Mission Figs, Dates and Raisins.

Nutolin, Nutose and Protose

Vegetable meats of excellent taste and quality and easily digestible.

SAVITA & VEGEX, a vegetable extract of a high nutritive value and excellent taste for soups and gravies.

And all other health foods and food products. Write for our price list.

**The Better Health and
Correct Eating Institute**
Health Food Extension Department
6 W. 28th St. New York

נאטירליכע געזונטהייט שפייזען

פאר אייער מיש און קיך.

וואָל ווהיט קרעקערס, ביסקוויטס, סוכערלאך און געזונטהייט־ברויט.

קלייען קראקערס, ביסקוויט און פלייסקס.

אומטעהל קראקערס, ביסקוויטס און פלייסקס.

גלומאן קראקערס, ביסקוויטס און ברויט.

גאנצע זאמען — גרייפלעך, פלייסקס און סיריאלס.

סאי בינו, ליימא בינו, לענטילס (לינזען), גאנצע ווייץ, נאטירליכע רייז און קוקורוזע.

גאנצע ווייץ סיריאל — פארטיג צו עסען.

דעקסטרינירטע שפייזען און סיריאלס, — פאר שוואכע און ליי־דענדע פון אומפארדייאונג.

אפפירונגס שפייזען : — קלייען און פייגען פלייסקס, סאניטאריע קלייען און קלייען ביסקוויטס.

דיאבעטיק שפייזען, ברויט און ביסקוויטס.

ניס, — גאנצע און אויסגעשילטע ; — פינאטס, פינאליא, וועל־שענע, פילבערטס, פעקאנס, בראזיליאן, טשעסנאטס און מאנדלען.

ניס פוטער, פון מאנדלען און פינאטס, רייע און צוגעבראטענע. האַניק, מאַלץ, מייפעל סירופ און צוקער ריינסטע, העכסטע קוואַליטי.

בוימעל בעסטער, אימפארטירטער, אַליוום—צייטיגע קאַליפּאָרניאַ, און מאַסלינעס — געזאַלצענע.

שוועמלאך געטריקענטע, בעסטע אימפארטירטע.

סעלערי זאַלץ, ציבעלע זאַלץ, סוויט מאַרדזאַראַם, זיסע פאַפּריקען און וועדזשעטייבעל זעלאַטין.

נאטירליכע פרוכט געטריקענטע.

פייגען — שווארצע, קאליפארניא מיישאן, טייטלען — פארד און סמירנא, ראזשינקעס העכסטע קוואליטי.

פ ר ו כ ט ז א פ ט, אהו צוסער : — ווינטרויבען זאפט, וויי-
סער און רויטער, (בעסער פון וויין), ליים און לימענע זאפט.
פ ר ו כ ט ק א נ פ ע ק ט ע ז א ו ז מ א ר מ ע ל א ד ע ז —
פון פייגען, טייטלען, פלוימען און קאקא-ניס מיט ריינעם הא-
ניג, די געזונדסטע זיסקייט אין דער נאטור.

ספעציאלע וועגעטארישע שפייזען.
נומאלין, נאטאז און פראטאז

געשמאקער פון פלייש, נאהרהאפטונגער, גרינגער צו פערדייען און
פארטיג צום עסען.

סאוויטא און וועדזעקס

ו ו ע ד ז ש ע ט י י ב ע ל ע ק ס ט ר א ק ט ע ז צו ליעב זופ,
סאוסען און בראטען זופ, זעהר געשמאק, נאהרהאפטונג און
גוט פאר דעם געזונט.

ג ע ז ז ו נ ד ה י י ט ג ע ט ר י י נ ק ע : — מאלמעד ניס, מאל-
טעד מילך — פליין און טשאקאלאר, געזונדהייט קאקא, פייגען
קאווע, מאלץ קאווע, מינוט בריו.

ה ע ל פ ס - מ י ט ל ע ז פאר שוואכע פערדייאונג און פארשטא-
פונג : — אנאר-אנאר, פארזאמלעם, פארזאפין (מינערעל) אויל,
לאקטא דעקסטרוין, אסידאפילוס-לאקטאזא, יאגורט טאבלע-
טען — אויף צו מאכען יאגורט זייער מילך.

שרייבט צו אונז פאר אונזער פ ר י י ז - ל י ס ט .
THE BETTER HEALTH & CORRECT EATING
INSTITUTE
Health Food Extension Department
6 WEST 28th STREET
New York City

געזונטהייט קאנפעקטען

קינדער, ווי אויך דערוואקסענע, האבען א נאטירליכע געלוסט
צו זיסקייטען. נאר די אומנאטירליכע זיסקייטען — צוקערוערק,
זיינען געמאכט פון די ביליגסטע און אומגעזונטע מאטעריאלען ;
זיינען שעדליך פאר דעם געזונט, בריינגע פארדייאונגס אונארדע-
נונגען, פארארזאכען פארשטאפונג און זיינען שעדליך פאר די ציי-
נער. אין דער זעלבער צייט, — די נאטירליכע זיסקייטען ווי פרוכט,
ניס און האניג, זיינען רייך — אין דעם אינהאלט פון די וויכטיגע

פאר דעם געזונט מינעראל זאלצען און וויטאמינס, זיינען ניט נאָר
געשמאַק, נאָר אויך געזונט, נאָהרהאַפטיג, און האָבען אַ נאַטירליכע
אַפּפּירונגס-אַייגענשאַפּט, וועלכע העלפט דעם פּערדייאָונגס-פּראָצעס
די געזונדהייט קאַנפּעקטען (קענדי) זיינען געמאַכט פון
פּרוכט : פּייגען, טייטלען, פּלוימען מיט ניס און ריינעם האַניג. די
געזונטסטע זיסקייט אין דער נאַטור, און זיינען רעקאַמענדירט פון
די גרעסטע שפּייז-ספּעציאַליסטען, ניט נאָר אַלס אַ נאַש, נאָר אויך
אַלס אַ געזונטע שפּייז.

פּרייז : אַ באַקס \$1.10, אַ האַלבע באַקס 65 סענט
פּאַסטירדזש 25 סענט.

שיקט אייערע באַשטעלונגען צו :

**THE BETTER HEALTH & CORRECT EATING
INSTITUTE**

Health Food Extension Department
6 WEST 28th STREET
New York City

די פּאַלגענדע ביכלאַך — אין ענגליש — וועלען אַרויסגע-
שיקט ווערען פאַר 10 סענט פּאַסטירדזש —

ווי אַזוי אַויסנוצען געזונדהייט-
שפּייזען און צוריקטען פאַרשידענע געריכטען.

שפּייזען פאַר די אַביטיקס, וואָס און
וויפּיעל צו עסען, און ווי אזוי צוצוגרייטען פּאַסיגע — נאָהרהאַפּ-
טיגע שפּייזען.

פּעט-פאַרמינדערונג : ווי צורעדוצירען פעט,
ווי צו עסען, און ווי אזוי צוצוגרייטען פּאַסיגע שפּייזען.

אויסבויונגס-שפּייזען, פאַר מאַנערע און
הייט.

שרייבט צו אונז פאַר אונזער קאַטאַלאַג פון די בעסטע ביכער
אין ענגליש, — פאַר געזונד-ענטוויקלונג, נאַטור היילונג און ווע-
געטאַרישע שפּייז-פאַרפּערטיגונג (קאַד-ביכער).